مدرب الكرة الطائرة

الجزء الثاني

العوامل المرتبطة باللعبة

الأستاذ الدكتور

زكى محمد محمد حسن

أستاذ الكرة الكرة الطائرة – قسم الألعاب

كلية التربية الرياضية للبنين ابى قير

جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية

للطباعة والنشر والتوزيع

٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية

تليفاكس ٠٠٢٠٣٥٨٤٠٢٩٨

محمول ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولاً مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾

صدق الله العظيم

(سورة البقرة الآية: ١٢٩)



إهداء

إلي زوجتـــي ....

عرفاناً بعطائها غير المحدود ... شكراً

إلى الأعـــزاء ....

إبني بلال، أسماء وشيماء

أملي في الحياة

إلي أسرة الكرة الطائرة وعشاقها في مصر....

والعالـم العربـي ......

أهدي كتابي

المؤلف دكتور

زكي محمد محمد حسن



أؤمن بقوة أن أفضل ساعة ..

لدي أي انسان ..

وأعظم انجازه لكل مايعزه ويقدره

يتلخص في تلك اللحظة التي يعمل فيها بكل إخلاص

وإجتهاد من أجل قضية عادلة

ثم يرقد منهكاً في ساحة المعركة والنصر

ڤينس لومباردي

١٩١٣ - ١٩٧٠

المقدمـــة

تعتبر لعبه الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية وشكلا آخر من أشكال العاب الكرة الجماعية، والتى أصبحت تحتل مكانة بارزة بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى، فقد باتت تحتل ركناً أساسياً بين سائر الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، وذلك بسبب تحقيقها لما كان متوقعاً منها حيث أصبحت صورها الآن أكثر أشراقاً، عما كانت عليه فى تفرة سابقة، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر فى تطوير شكل الأداء المهارى وكذا خطط اللعب، وطرقه، هذا بالإضافة إلى التخطيط الجيد لها من قبل الجهات المعينة والمتمثلة فى الاتحاد الدولى والاتحادات القارية والاقليمية.

وبنظرة فاحصة وقريبة للدورات الأولمبية نجد أن كل من الكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية على حد سواء لهما نصيب كبير وأهمية بالغة نتيجة ماتحصداه من الميداليات الذهبية وغيرها، الأمر الذى أدى إلى إحتلالها مكانه ومركزا أو موقعا بين سائر الدول المتقدمة رياضيا، ويظهر هذا واضحا فى التنافس والطموح الرياضى بفضل مايتوفر لها من إمكانات وإمكانيات سواء المادية أو البشرية، مما جعل الكرة الطائرة عضوا ليس بالحديث، بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى أو الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أعتبرت من الأنشطة التى لها تاريخ ومارسها الإنسان طوال فترات زمنية طويلة.

والكرة الطائرة تعتبر من الألعاب الجماعية والرياضيات التنافسية المتميزة حيث أنها تحمل فى طياتها فرص تنمية الاعتماد والثقة بالنفس والرغبة فى إبراز روح التفوق وروح الانتصار والفوز، وجميعها أمور هامة تشير إلى الدوافع التى تمثل الميراث الطبيعى للشباب، فممارستها تتسم بالدنياميكية التى ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة.

ولقد طرقت الكرة الطائرة باب العلم الحديث فى الحقبة الأخيرة من القرن الماضى وطرقته بشدة والحاح وأخذت من أسسه وقوانينه وطرقه الكثيرة، فلم تقتصر فى ذلك على فرع لعلم معين بل أمتدت فى كل الاتجاهات وأخذت من كل فروع المعرفة والتى رأت أن أسسها تفيد فى تطورها وانتشارها فأخذت من علم التدريب الرياضى - ومن طرق التدريس وعلم النفس والإجتماع، وكذا علم التشريح والفسيولوجى وعلم الصحة.. إلخ، واستعانت الكرة الطائرة فى حركة تطورها الأخيرة بالأسلوب العلمى فى معالجة أمورها وحل مشكلاتها إلى أن وصلت إلى ماهى عليه الآن، بفضل ذلك الارتباط العلمى بينها وبين هذه العلوم،

يشهد على ذلك ماتتطرق إليه العديد من متخصيصها الذين ربطوا بينها وبين شتى مجالات العلوم الحديثة المختلفة الأخرى ولقد قام الكثيرون من المهتمين بشئون اللعبه بمحاولات عديدة ومتنوعة جديرة بالاحترام فى مجال النشر العلمى بغيه مزيد من التقدم وتطوير اللعبه، وكانت محاولاتهم عبارة عن تجارب شخصية وإجتهادات منطقية الأمر الذى أثرى المكتبة الرياضية العربية عامة والمصرية خاصة، نأمل لها مزيد من التقدم والازدهار، إلا مازالت مكتبة الكرة الطائرة مازالت تعانى قصورا فى بعض الموضوعات التى لم يتطرق إليها العديد من المكتبات بشىء من التفصيل خاصة فيما يتعلق بالمستحدث عن الأسس والمفاهيم والآراء وكذا العوامل المرتبطة بالكرة الطائرة.

ولقد سبق أن قدمت للمكتبة الرياضية عامة والكرة الطائرة خاصة أكثر من مؤلف مرجعى حوالى خمس عشر مرجعاً فى فى مجال الكرة الطائرة.

تناولت العديد من الموضوعات المختلفة التى تهم معظم المهتمين بشئون اللعبة سواء مدربين أو مدرسين أو مختصين، وهدفى كله حد المساهمة فى ارتفاع مستوى التقدم والرقى باللعبة، وحتى تحافظ على صدارتها بين سائر الالعاب الأخرى، وامتداد لهذا اقدم اليوم الجزء الثانى من كتاب (**مدرب الكرة الطائرة - العوامل المرتبطة باللعبة**). لأقدمه أيضاً إلى الأخوة المهتمين بشئون اللعبة من اللاعب الصغير، والكبير إلى المدرس وإلى المدرب والادارى، أملاً أن يكون مرجعاً ومرشداً عملياً للأخوة والأخوات مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة بدءاً من المدرب المبتدئى، وحتى ذلك المدرب الذى انخرط فى مهنة التدريب منذ زمن، يدفعنى فى ذلك الارتباط بأسس وقواعد ومبادئ مشتركة لا دخل فيها للاجتهاد أو التحيز الشخصى، وحتى نضمن بذلك حسن العملية التدريبية التربوية على أسس علمية سليمة، وذلك من خلال ايجاد مدربى الكرة الطائرة الواعى، والأكثر علمياً وتطلعاً، فنحن من خلال هذا المرجع، نعمل على انمائه وصقله لكى يخوض مهنة تدريب الكرة الطائرة هو أكثر تطلعاً وطموحاً وثقة.

وهذا المرجع مدرب الكرة الطائرة – العوامل المرتبطة باللعبة – الجزء الثانى مختلف تماماً عما سبق وتناولته فى مؤلف سابق تحت اسم **مدرب الكرة الطائرة أسس ومفاهيم وآراء – الجزء الأول**.

وقد قمت بتنظيم هذا المرجع أخذاً فى الاعتبار أن يكون ذلك فى اسلوب سهل وشيق وفى تسلسل منطقى، معتمداً على منهجية علمية شاملة مستعيناً فى ذلك بسلسلة كبيرة من أفكار وآراء للعديد من المتخصصين العالميين الذين لهم مكانة

مرموقة فى عالم الكرة الطائرة فالفصل الأول تناولت الخصائص المميزة لطبيعة لعبة الكرة الطائرة بطريقة مختلفة عما تناوله العديد من المؤلفين، وتعرضت فى الفصل الثانى لمجموعة من الأفكار (الآراء) الرئيسية لتدريب الكرة الطائرة، كما تناولت فى الفصل الثالث مدرب الكرة الطائرة وتدريس المهارات بفاعلية، ودوره فى إنماء القوة الدافعة أو الباعث فى الفصل الرابع، ثم ما هى ديناميكية الأداء كعملية ثلاثية المراجع فى الفصل الخامس، ما هى النظريات التدريبية العامة والهامة التى يجب أن يركز عليها المدرب وذلك فى الفصل السادس، وفى الفصل السابع إلى الفصل الحادى عشر مدرب الكرة الطائرة وأسس العمل مع الفريق وكذا جهاز التدريب المعاون وكيفية بناء وتكوين الفريق وقيادته، وكيفية تشكيله وفى الفصل الثانى عشر تطرقت إلى النظريات الفلسفية للتدريب سواء الهجومية أو الدفاعية، وخطط الفريق العامة فى الفصل الثالث عشر.

وفى نهاية تقديمى لمؤلفى هذا اتوجه إلى العلى القدير سبحانه وتعالى أن يكون كتابى هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى المكتبة المصرية للنشر والتوزيع أحد دور النشر المتميزة بمحافظة الاسكندرية التى شرفت بنشر مؤلفاتى من خلالها، وأشيد بكل ما بذل من الجهد والعرق فى إخراج هذا الكتاب فى صورته النهائية والمميزة وأخص بالذكر الإبن المهندس هيثم السيد شتا المدير المسئول عن المكتبة المصرية للنشر والتوزيع والتى شرفت بنشر مؤلفاتى من خلالها باعتبارها أحد دور النشر المتميزة بمحافظة الاسكندرية.

ولئن كنا عاجزين عن الشكر الجميع فعند الله خير الجزاء.

المؤلف
الأستاذ الدكتور
زكي محمد محمد حسن

فهرس الكتاب



فهرس الكتاب

الفصل التاسع

الفصل العاشر



١ الفصل الأول

الخصائص المميزة لطبيعة لعبة الكرة الطائرة

The Characterictics of nature of the Volleyball

- الخصائص المميزة للعبه.
- الكرة الطائرة لعبه مرتدة.
- الاتصال في الكرة الطائرة.
- الكرة الطائرة والتغذية المرتدة.
- .الكرة الطائرة والتركيز.
- الكرة الطائرة والتوزان.
- الكرة الطائرة للاحتكاك البدني.
- الكرة الطائرة والوقت غير المحدد.
- الكرة الطائرة فيها اللاعب يسيطر.
- الكرة الطائرة والدوران.
- الكرة الطائرة مهاراتها فريدة.
- منطقة اللعب.



طبيعة لعبة الكرة الطائرة
Noture of volleyboll

الخصائص المميزة لطبيعة اللعبة
The Charactericties of the nature of volleyboll

تعتبر التربية الرياضية أحد المجالات التى تأثرت فى الحقبة الأخيرة من هذا الزمان بالتطور التكنولوجى الذى حدث فى شتى المجالات، وذلك باعتبارها عنصرا هاما لإعداد الفرد المتكامل، والذى لا يتأتى إلا من خلال ممارسته لأحد الأنشطة الرياضية والألعاب الجماعية سواء فردية أو جماعية، وذلك وفق إحتياجاته وقدراته التى تتفق ومتطلبات اللعبة، وتعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية التى تتميز بطبيعة خاصة عن سائر الألعاب الأخرى، التى تحقق كثيرا من ميول واتجاهات إحتياجات الأفراد التى يقبلون على ممارستها، لذلك كان من الأجدر الإشارة إلى تفهم طبيعة وخصائص الكرة الطائرة.

وترتبط الكرة الطائرة بالعديد من النظريات الخاصة بطرق التحليل والتدريب والتكتيك، لذلك يجب علينا أن نبدأ بفهم الخصائص التى تميز لعبة الكرة الطائرة قبل الخوض فى محتوى هذا المؤلف الذى يتضمن العوامل المرتبطة باللعبة وكذا تحليل ونظريات طرق مراقبة وإدارة المباريات، فالكرة الطائرة لها من المميزات والصفات مما جعلها فريدة بين سائر الألعاب الجماعية الأخرى، لذلك فمن وجهة نظرنا رأينا أنه يجب على المدرب أن يتعمق بنفسه فى طبيعة اللعبة لكى يستطيع فيما بعد، تهيئة الاستراتيجية والتكتيك (الخططى) الخاص باللعب الناجح.

ولقد سبق للعديد من المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة أن تطرقوا إلى طبيعة اللعبة أو الخصائص المميزة لطبيعتها، وهى على كل حال مجهودات جديرة بالاحترام ولكن أن ما سوف نتناوله هنا عن طبيعة والخصائص المميزة للكرة الطائرة سوف نتناوله من وجهة نظر مختلفة تماما، على أيدى أحد البارزين فى مجال تدريب وتدريس الكرة الطائرة وهو (دوجلاس بيل *Douglas Beal*)

فيذكر أن الكرة الطائرة تمتاز بالعناصر التالية :
Volleyball is charactevized by the following elements :

١ - الكرة الطائرة لعبة رياضية مرتدة

Volleyball is rebound sport

تعتبر الكرة الطائرة أحد ألعاب الكرة وشكلا من أشكال ألعاب الكرة الجماعية تتميز بخاصية عدم التملك، فالفريق لا يمتلك الكرة لفترة طويلة مثلها فى ذلك مثل باقى ألعاب الكرة الجماعية الأخرى باستثناء لعبة ضربة الإرسال *Serve* فالفريق هنا نجده يمتلك الكرة لفترة وجيزه وهى المحدد لرمى الإرسال (٨) ثوان فقط، لذلك يجب على المدربين أن يهتموا بصفة خاصة بتنفيذ الآتى :

* تدريب اللاعبين باستمرار على أن يكونوا فى وضع أو شكل يسمح لهم باعادة الكرة، ولا يتأتى ذلك إلى من خلال تدريبات *Rolling Drills*، التى تسمح بذهاب وعودة الكرة بين فريقين.
* يجب على المدربين توضيح نقط الاتصال *Contact point* للاعبين خاصة المبتدئين، مثل نقط إتصال (التقاء) الكف بالكرة لحظة التمرير والنقط المحددة للساعد (الثلث الأول منه) (أثناء التمرير من أسفل باليدين معاً) ونقط التعامل مع الكرة لحظة الضرب الهجومى (نقطة أعلى الكرة) أو الإرسال من اسفل، النقطة السفلى (أو الخلفية من الكرة - حسب نوع الإرسال)، كذلك إتصالهم بمراكز اللاعبين، بذلك نضمن عودة الكرة بكفاءة.
* يلاحظ فى معظم ألعاب الكرة الجماعية الأخرى أن اللاعبين يستحوذون على الكرة ويجرون وهم يمسكون بها، أو يؤدون مهارة فردية (المحاورة مثلا - التصويب.. الخ) كما فى كرة السلة وكرة اليد، وبذلك فهم يعوضون وضع الجسم الضعيف بالاستحواذ على الكرة، بينما فى الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يأخذ وضع الجسم المناسب للتعامل منه مع الكرة فى قوة وثبات، وذلك من منطلق أن القوة تتغلب على المهارات الضعيفة.
* لذلك يجب على اللاعبين بمختلف مستوياتهم أن يعملوا جاهدين على اتخاذ الوضع الصحيح والسليم عند التعامل مع الكرة (تحت الكرة)، وذلك قبل إعادتها.

٢ - الاتصال (أو لمس الكرة) للكرة فى الكرة الطائرة فى الغالب يكون متوسط :

Most ball contact in volleyball is intermediate :

* فى لعبة الكرة الطائرة لا يكون اللمس (الاتصال) نهائيا (بمعنى آخر نفتقد مسك الكرة)، حيث غالبا ما نتعامل مع الكرة بأطراف الأصابع، لذلك فالسيطرة على الكرة تعتبر شيئا ضروريا وأساسيا لنضمن اعادتها، لنصف الملعب الأخر، وهذا

الأمر يتطلب التعاون وأعضاء فريق مع بعضهم البعض، وهو أمر حيوى لا يجب أن نتجاهله.

* عندما تكون الكرة فى اللعب فإن الهجمة الأخيرة هى التى تحسب، وهذه النتيجة تتوقف على سمة التعاون السابق الاشارة إليها، فنجاح الفريق فى إحراز نقطة يتوقف على العلاقة المتبادلة والتعاون بين اللاعبين.
* هذه الطبيعة الادائية لشكل من أشكال الأداء تتحكم وتسيطر على استراتيجية عمل المدرب وكذا اسلوب العمل الخططى (التكتيكى)، وذلك بسبب كثرة العدد من اللمسات (ثلاث لمسات) أو (ثلاث اتصالات وسيطية) وهذا تأكيد أخر على شرط التحكم فى الكرة، الذى بالتالى لابد وأن يسيطر على تفكير المدرب.

٣ - الكرة الطائرة تتطلب معدل عالى من التركيز الخاص بأفرادها نسبة إلى الحجم المعين (المحدد) من الملعب.

Volleyball requires a high concentration (ratio) of people to the size of playing field

قياسا بمساحات ملاعب العاب الكرة الأخرى *games* (القدم - السلة - اليد - الهوكى.. الخ) نحن نجد فى اللعبة الكرة الطائرة أن مساحة لعب صغيرة نسبيا، وفى نفس الوقت مزدحمة جدا باللاعبين (٦) ست لاعبين، الأمر الذى تطلب ضرورة تنظيم هؤلاء اللاعبين بشكل معين داخل مراكز محدد *Positions*، وكذلك تنظيم تحركاتهم من خلال دورانات اللعب *Rotations*، ولقد تم ذلك من خلال القواعد والقوانين اللعبية التى حددها قانون اللعب، إضافة إلى ذلك تغطية الملعب سواء فى حالة الهجوم أو الدفاع، أستغلت فيها علاقة اللاعبين القريبين من بعضهم البعض فى دورة اللعب حتى يخرج الشكل التكتيكى (الخططى) للفريق على أكمل صورة، فالعلاقة المتبادلة بين اللاعبين أمر حيوى يجب ألا يتجاهله المدرب وفى ضوء هذا المفهوم نجد أن الاهتمام ليس فقط بمن يلعب، ولكن من يلعب بجوار من فعلاقة اللاعبين بعضهم لبعض مع بعضهم البعض فى دور اللعب تصبح حرجة أو خطيرة.

The relation ship of players who are next to each other invotation bcomes critical

٤ - الكرة الطائرة والتغذية المرتدة:

المجال الرياضى كمجال فريد من نوعه ملئ بالمواقف التى تتطلب ما يعرف بالتغذية المرتدة (الرجعية) *feed back*، وتختلف نسب تواجد هذه التغذية المرتدة

من لعبة إلى اخرى، بل تختلف فى اللعبة الواحدة من موقف إلى آخر، والحقيقة فالكرة الطائرة شأنها فى ذلك باقى الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى توجد بها تغذية مرتدة قليلة نسبياً، خاصة نوع التغذية المرتدة الفورية الإيجابية

Porticularly instantaneoas postive feed back.

ولما كانت أحد العناصر الرئيسية للتعلم الحركى هى المكافأة الفورية *immediate reward* أو التغذية المرتدة الإيجابية *postive feed back*، وبالطبع فإنه يصبح من الصعوبة بمكان أن يعرف اللاعبين أو يفهموا أين هذه التغذية المرتدة الايجابية، والاجابة بسيطة للغاية فهذه التغذية المرتدة والايجابية تكون متوفقة مع النجاح فى ضربات الإرسال الحائز على نقطة الإرسال *service acas* أو الهجمات القاتلة *attack kills*، فالنقطة المحققة هنا تتمثل المكافأة الفورية كصورة من صور التغذية المرتدة الايجابية فى الكرة الطائرة.

وكل اللمسات الحادثة (الاتصال بالكرة)، تميل فى لعبة الكرة الطائرة لان تكون متوسطة وليست إيجابية *All other contact tends in volleyball to be intermediate and not postiver* خاصة فى القدرات القوية الخاصة فى منطقة الدفاع *in the area of defense*، فالمهارات الخاصة بحائط الصد، ومهارات تغطية لاعبى الصف الخلفى *Back row recovery* (منطقة الدفاع الخلفية)، نجد أنها تتطلب قدرة كبيرة من الإبداع تتم من خلال المدرب بهدف تحقيق الأداء الرفيع، ولهذا السبب يميل اللاعبون إلى تعلم مهارة الإرسال قبل مهارة التمرير (حيث لا يوجد وسيط لاعب أخر) كذلك المهارات الهجومية (تعتبر أداء فردى لا يعتمد على وسيط) قبل المهارات الدفاعية.

٥ - فى الكرة الطائرة القواعد للهجوم مألوفة (التقليدية) والدفاع معكوسة
in volleyball the traditional roles of offense and defense are reversed.

كما هو معروف عن لعبة الكرة الطائرة أن يمنع لاعبى الهجوم من محاولة تسجيل النقط (دلالة على ذلك وقوف لاعبى حائط الصد فى نصف الملعب المعاكس فى مواجهتهم)، وبالتالى فأنت تحقق إمتلاك الكرة عندما ينجح هجومك، ولكن فى الدفاع يحدث العكس فعند نجاحه نجد أننا نحاول تسجيل نقطة. من جهة أخرى فى الكرة الطائرة نجد أن هناك إعاقة للهجوم التقليدى من خلال الضرب الهجوم، وبالتالى فإن هذا ينتج عنه ارتكاب إخطاء واضطرابات كثيرة منها لمس الشبكة أثناء

الضرب، الكرة تذهب إلى الشبكة..الخ، وبالتالى فأنت تفقد نقطا كثيرة (نقطة و الكرة حسب أخر التعديلات).

بينما نجد أن المحافظة على الدفاع الذى هو بالتالى وببساطة ينتظر ارتكاب الخصم لأخطاء ليس مرجحة لتحقيق النجاح فى الكرة الطائرة، وعليه فلقد تطلب هذا الأمر أن تكون هناك مخاطرة فى الدفاع وأن نحاول خلق أو تكوين فرصا لتسجيل النقاط(مثل حالات الدفاع عن الملعب والهجوم أو الضرب عن المنطقة الخلفية، الدفاع عن *free ball* والهجوم من خلالها، ولهذا فمن الأهمية بمكان أن يدرك المدرب هذا الانعكاس التضاد) بين الدفاع والهجوم، وأن يضع هذه المفاهيم ضمن برنامجه التدريبى وذلك من خلال خلق مثل هذه المواقف فى التدريب، واستغلالها فى تنمية لاعبيه.

٦ - فى الكرة الطائرة هناك إختلال فى التوازن بين الهجوم والدفاع بشكل مروع (أو بضخامة)

volleyball is tremendously imbalaced between offense and defense

أجرى الاتحاد الدولى للكرة الطائرة فى الفترة الأخيرة العديد من التعديلات أهمها تلك التعديلات التى بدأت منذ ١٩٩٠ وإلى وقتنا الحالى، والمعروفة لنا جميعاً، وكان الهدف الأعظم لهذه التعديلات هو تضيق الفجوة الحادثة فى التوازن بين المهام الدفاعية والهجومية، فالرغم من هذه التعديلات، إلى أن هذا الاختلال قد ظهر وازداد فى السنوات الحالية، وبصورة أكثر مما يحدث فى أى فرق رياضية فى رياضيات مختلفة، وعلى مستوى العالم، فالهجوم فى الكرة الطائرة له ميزة هائلة تعتمد عليه الكثير من الفرق خاصة تلك الفرق التى يمتلك لاعبوها مقومات الهجوم الناجح، وفى بعض الفرق الأخرى يهمل هذا الجانب، وفى فرق أخرى تهمل الواجبات العادية لكل من الهجوم والدفاع، والتى أعطاها القانون أولوية خاصة تسمح بتسجيل أو إنجاز النجاح فى شكل كرات خارجية مثلا وبنسبة فوق ٧٠٪ من الوقت وذلك بالنسبة لهذه الفرق، وهكذا نجد أن الفرص العادية لتسجيل نقاط تعتبر نادرة جدا.

٧ - الكرة الطائرة والاحتكاك البدنى

Volleyball and physical friction

فى الكرة الطائرة نجد أنها عبارة عن هى فريق رياضى من خلال الحاجز البدنى فيها يمنع الاتصال البدنى المباشر رجل لرجل *Volleyball ateam sport with*

physical barrier preventing most dirct one - to - one physical contact

في المجال الرياضي هناك العديد من الألعاب والأنشطة الرياضية التي تختلف فيها صور الاحتكاك البدني بين اللاعبين، فهناك بعض الألعاب تتسم بوجود الاحتكاك البدني المباشر بين اللاعبين مثل كرة القدم العادية والأمريكية، وكرة اليد والسلة والهوكي.. الخ من هذه الصور والأشكال، وهناك بعض الألعاب في أشكالها لا يوجد بها احتكاك بدني مثل التنس الأرضي وتنس طاولة والكرة الطائرة، وذلك لوجود عائق يتمثل في الشبكة يمنع اللاعبين المتنافسين من الاحتكاك البدني بعضهم لبعض.

وبالنسبة للكرة الطائرة فظاهريا لا يوجد احتكاك بين اللاعبين المتنافسين كفريقين متضاديين، ولكن هناك إحتكاك (خفى) بين أفراد الفريق الواحد، ولقد تطلب هذا منهم أن يكونوا تحت سيطرة لعبتهم يسيطرون على أنفسهم وتحركاتهم في المساحات المحددة، كذلك يتحكمون في نجاحهم أو فشلهم بصرف النظر عن التصرف المضاد أو تصرف (فريق الخصم)، ولقد تطلب هذا من مدربي الكرة الطائرة أن يدربوا لاعبيهم على مستوى معين من الأداء المهاري الذي يسمح بالنجاح بصرف النظر عن قوة وضعف خصمهم، وهذا بالتالي قد يصبغ لاعبي الكرة الطائرة بخصائص أو صفات خاصة قد لا تتواجد في لاعبي الألعاب الأخرى التي بها الاحتكاك البدني المباشر، يؤكد هذه الحقيقة نوع اللاعب الذي يتجذب تجاه ممارسة الكرة الطائرة، خاصة هؤلاء اللاعبين الذين لا يفضلون الاحتكاك البدني المباشر أن مثل هؤلاء يميلون الى التعامل مع الاحباط والعدوانية *frustration and aggression* مختلفين في ذلك عن لاعبي الالعاب الرياضية الأخرى حيث الاحتكاك والاتصال البدني يلطف من ارتفاع وانخفاض الأداء.

Veleases frustration and moderates highs and lows of perfor mance

ومن الأهمية بمكان أن نوجه نظر مدرب الكرة الطائرة إلى أن يدرب لاعبيه على أن يلعب داخل نفسه *to play withan himself*، ولينافس نفسه *to compete him self*، وليواجه المستويات التي أعدها لنفسه *and to neet standerds set for himself*، وهذا كله بالطبع بجانب المباريات والتنافس مع الخصم.

٨ - الكرة الطائرة تقدم لنا وقت غير محدد
Volleyball presents no time Limit fition

كالاحتكاك (فى النقطة السابقة)، نجد أن الاختلافات بين الالعاب والانشطة الرياضية أمتدت لتشمل الوقت *timing* فهناك بعض الأنشطة والالعاب فيتحدد فيها وقت المنافسة مثل كرة القدم، اليد، كرة السلة، والهوكى .. الخ، وهناك العاب أخرى غير محددة الوقت مثل الطائرة والتنس الأرضى وتنس الطاولة .. الخ، لذلك فنحن نجد فى الكرة الطائرة أن الذى يكسب المباراة هو الفريق المميز (المنتصر)، والذى حقق النقطة الأخير، ولذلك فنحن ننصح المدربين بضرورة تدريب لاعبيهم على خوض هذا السباق، فى أن يفوزوا بأكبر عدد من النقاط قبل الفريق الأخر والوصول إلى النقاط المحددة للفوز قبل المنافس، وهذا لا يتأتى إلا بالأداء المهارى والخططى النشط.

وفى الكرة الطائرة هناك عامل هام وحرج فى نفس الوقت، وهو العامل أو العنصر الخاص بالقوة الدافعة *Momentum*، وهذا العامل أو العنصر يعتبر حاسم وهام فى الكرة الطائرة ونجده يلعب دوراً هاما فى تحديد الفائز إضافة أنه يتغير سريعا وسهولة من فريق إلى آخر.

وفى الكرة الطائرة أيضا نجد أنه من الصعوبة أن تفوز بالمباراة معتمد فى ذلك على تلك النقاط التى يفقدها الخصم أثناء اللعب، فمقابل أداء مهارى وتكتيكى قوى هناك ضغط مستمر لتسجيل النقط.

٩ - الكرة الطائرة هى لعبة يكون اللاعب فيها مسيطر أكثر من أى لعبة رياضية فى العالم
Volleyball is player - dominated game more than any other team sport in the world

كما هو معروف لنا جميعا أن المدرب هو تلك الشخصية المسيطرة تماما على مجريات الأمور سواء فى التدريب أو المباريات، وفى الأخيرة (المباريات) نجد أن هذه السيطرة تظهر من خلال النفوذ القوى أثناء الاداء الفعلى للمباراة، وفى الكرة الطائرة حددت قوانين وقواعد اللعبة طريقة اتصال المدرب بفريقه من خلال وقت محدد هو الوقت المستقطع *Tim out*، وبذلك نجد أن الاتصال المسموح به للمدرب فى الكرة الطائرة محصوراً جدا *is very restrictive*، الأمر الذى تطلب من المدرب أن يؤدى عمله (من إعطاء تعليمات وما شابه ذلك .. الخ) قبل أن يدخل الفريق الملعب

(وعادة ما يحدث ذلك فى غرفة خلع الملابس، وقبل نزول الفريق أرض الملعب)، وبذلك نجد أن فرصة المدرب لكى يعدل ويصحح ويتفاعل مع اللعبات التقليدية، فرصة قليلة جدا، لذلك يجب أن يدرب لاعبيه على ضرورة التفاعل مع الموقف، وأن يولد أو يعظم من حجم ثقتهم فى أنفسهم لكى يجروا التعديلات التكتيكية بمفردهم.

١٠ - لمس الكرة على الساعدين فى التمرير من اسفل باليدين معا، وحيد (فريد) فى الكرة الطائرة

Ball contact on the forearm in underhand pass is unique to volleyball

أختلفت وتباينت، أنوع الأداء فى الألعاب والأنشطة الرياضية عند مقارنتها بعضها البعض، ففى معظم الألعاب الجماعية نجد أن هناك مسك للكرة باليد للإيفاء بمتطلبات البعض كتمرير أو محاورة الخ مثل اليد والسلة وفى العاب أخرى تلعب الكرة بالأرجل مثل كرة القدم، وفى أخرى نجد استخدام لمضارب أو عصيان، كل هذه الأشكال الأدائية لا تصلح بالطبع للتنفيذ فى الكرة الطائرة، نظرا لطبيعة اللعبة من حيث طريقة التعامل مع الكرة التى نجدها فى فترة ملموسة بأطراف الأصابع، وفى أخرى مضروبة كما فى الهجوم، ومسكها لفترة كما فى الإرسال - كما فى حائط الصد الأمر الذى تطلب ضرورة التنسيق بين العين واليد وهو ما يعرف بالتوافق بينهما وفى الكرة الطائرة يعتبر هذا التنسيق غير عادى بالمرة، خاصة لحظة أداء التمرير من أسفل باليدين معاً وعلى الثلث الأول من الساعد، فهى مهارة خاصة يتطلب التنسيق العالى بين اليد والعين والضبط لضرب الكرة لجزء معين من الساعد بهدف التحكم فى اتجاه توجيه الكرة، مقارنة بذلك لاعب القدم الذين يستخدمون الصدر للتحكم فى الكرة.

١١ - قوانين (قواعد) الكرة الطائرة تستلزم دوران اللاعب :

Volleyball rules require player rotation

كما سبق وأوضحنا أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بطبيعة خاصة، بجانب الطبيعة أو الخصائص التى نتناولها هنا، وجميعها قد ميزها عن سائر الألعاب الاخرى بداية من طريقة الأداء المهارى، ونهاية بقواعد وقوانين اللعبة التى لها أهدافها التربوية، ففى قانون اللعبة الكرة الطائرة نجد أن هناك فكر سائد وهو أن يخضع جميع اللاعبين لنفس الظروف الواحدة، بمعنى أخر يجب أن يتعرضوا لكل أوضاع اللعبة، وقد تأتى ذلك من خلال دورانات خاصة (يدور فيها اللاعبون باتجاه عقرب الساعة).

وهذا بالطبع قد أيقظ الفكر التدريبى لدى بعض أو معظم المدربين الى ضرورة تغيير نظريات تدريب وإعداد اللاعبين من لاعب متخصص، *(Player specialization)* الى لاعب شامل *(Universal player)*، لكى نضمن بذلك عدم ضعف مركز معين فى إحدى الدورانات.

وبالطبع كان الهدف الرئيسى لمعظم الفرق منذ سنوات هو تبدأ بست لاعبين متساويين فى جميع الاوجه، وقد استمر هذا الوضع والمفهوم للاسف ولسوء الحظ لعدة سنوات، وذلك بسبب أن هذا التفكير قد أعاق تطور بعض الفرق ذات المستوى العالى، وعلى كل حالة يجب على المدرب الكرة الطائرة أن يعى مفهوم وأهمية الدورة وكذلك قصر التخصص، فيجب عليه مثلا :

أ - أن يستغل قوانين وقواعد اللعبة بفاعلية عند تدريب اللاعبين ليكونوا أكثر تماسكا وآلفه مع كل مناطق أو مساحات الملعب.

ب - أن يكونوا جميع اللاعبين الذين تضمهم الدورة الواحدة متساويين ومرتاحين فى الصف الأول كما فى الصف الثانى

to be equally Confortoble in the front row as well as the back row.

جـ - عند تعليم وتدريب اللاعبين صغار السن يجب أن تكون الدورة هى القانون المسيطر *the most dominate*، الذين يجب يعتادوا عليه ويخضعوا له.

د - عند تدريب اللاعبين، يجب أن تتضمن الوحدة ما يسمى بالتكييف التدريبى فى التمرين *cooching adaptation in practice* بمعنى أن يمر اللاعبين بجميع الدورانات المحددة قانون حتى يحدث هنا ذلك التكييف التدريبى مع هذه الدورانات داخل المراكز.

وأخيرا مازال لدينا إعتقادا خاطئا عند إعداد ذلك اللاعب الشامل (المثالى) *the univesal player*، والمتمثل فى ضرورة قضاء أكبر فترة لتدريب اللاعبين على جميع المهارات فى الكرة الطائرة، وهذا يصبح واقعا مستحيلا فى حالة العالم الواقعى، وذلك من منطلق أننا لا نجد ساعات كافية لتدريب كل اللاعبين بالتساوى فى كل مهارات الكرة الطائرة، لذلك إضافة إلى واجبات المدرب فيما يتعلق بقواعد الدوران، نستطيع أن نضيف النقطة التالية الى مجموعة النقاط السابقة.

هـ - يجب على المدرب أن يعمل داخل القوانين والقواعد المحددة للعبة ليبنى التخصص ويقهر فكره اللاعب الشامل

the coach's must work with in the rules to build in specrialization

and Over come the idea of unrversal player

و - أن يعرف أن التخصص الأفضل دائما ما يساوى النجاح الأعظم

Greater specialization alwqys equals greater success

١٢ - فى الكرة الطائرة مهارات الحركة تعتبر وحيدة (فريدة)

In Volleyball moving skills are some what unique

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التى تتميز بديناميكية الأداء وارتفاع حدة الاثارة من خلال الأداء المتميز العالى لمعظم المهارات، والمعروفة لنا جميعا، إلا أن متطلبات بعض المواقف اللاعبية الفريقية تتطلب من اللاعبين القيام لبعض المهارات التى تتسم بالفردية المطلقة والتى أتفق على أن نطلق عليها الالعاب المفردة الدفاعية، وهى العاب مثيرة أقرب إلى الألعاب الاكروباتيه، فنجد أن اللاعبين عليهم التحرك فى كل اتجاه من خلال القيام بمهارة الغطس *diving* أو الدحرجة *Rolling* أو الجرى *Running*، جر (سحب) القدمين *shuffing* أو من خلال الخطوات الجانبية *side stepping*، أو الخطوات التقاطعية *Cross steppi ıg* ومجموعات الحركات الأخرى، وهنا ننصح المدرب أن يهتم بتدريب اللاعبين على هذه الحركات، حتى تعتبر هذه المهارات البينة الثانية لهم.

Until there Skills are second nature to them

١٣ - منطقة اللعب، *zone of play* :

قد يتبادر إلى الذهن عند تطرقنا للخاصية الأخيرة التى تميز طبيعة الكرة الطائرة، إننا سوف نتناول منطقة اللعب Zone play والتى يتواجد فيها اللاعب والتى حددها القانون بست (٦) مناطق أو مراكز، ولكن ما سوف نتناوله هنا هى المنطقة الخاصة بلعب الكرة بالنسبة لجسم اللاعب المؤدى، فنحن نعرف أن معظم الألعاب الجماعية عادة ما تلعب بالمنطقة الوسطى *the mide zone* وهى :

المساحة بين الرأس (قمة الرأس) والركبتين

the area between the top of head and the knee

والكرة الطائرة تعتبر اللعبة الوحيدة التى تؤدى مهاراتها من خلال ثلاث مناطق وهى :

- **المنطقة العليا** *the high zone*

أعلى نقطة فى متناول يد اللاعبين وهى نقطة (من ٣,٥م أو أكثر إرتفاعا على الأرض).

- **المنطقة الوسطى** *the mide zone* :

ومحددة فى المساحة بين قمة الرأس والركبتين.

- **المنطقة السفلى** *the low zone* :

وممتددة من الركبتين وحتى الأرض.

ويتدرب اللاعبون فى الكرة الطائرة تدريبا خاصا لكى يكونوا مرتاحين جسمانيا بالنسبة للأرض خاصة عند استخدامهم لمهارات يحتم أدائها أن يكونوا قريبين من الأرض مثل التغطية - والدحرجةوكذلك مهارات الغطس والانبطاحات، أما بالنسبة للمنطقة العليا، فكثيرا من مهارات لعبة الكرة الطائرة يتم لعبها من المنطقة العليا، كذلك نجد أن معظم لاعبى الكرة الطائرة نجدهم يتدربوا بجهد لكى يثبوا أكثر من لاعبى الالعاب الرياضية الأخرى.



٢ الفصل الثانى

الأفكار (الآراء) الرئيسية لتدريب الكرة الطائرة

Key Volleyball coaching concepts

- الأفكار (الآراء) التى تجعل منا مدربين ناجحين.
- الست (T) الخاصة بالكرة الطائرة.
- تعريفات :
  - الأنظمة والأساليب.
  - الخطط (التكيكات).
  - الاستراتيجية.
  - التدريب.



الأفكار (الأراء) الرئيسية لتدريب الكرة الطائرة
Key Volleyball coaching concepts

نحن من خلال إنخراطنا (إندماجنا) فى سلك الكرة الطائرة الرياضى سواء كنا لاعبين ثم قمنا بالتدريب، وكذلك من خلال الإطلاع على المعلومات والمعارف والنظريات الذى تم، نحن نحاول جاهدين من خلالها أن ننمى المفهوم الرئيسى للكرة الطائرة، والحقيقة أنه يجب أن نسأل أنفسنا السؤال التالى :

- هل هناك فكر أو رأى سائد نسير على نهجه عند تدريب الكرة الطائرة؟

وللإجابة، فالحقيقة وبعد أن تناولنا وتعرفنا على الطبيعة المميزة للكرة الطائرة يمكننا القول بأنه لا يوجد مفهوم واحد أو رأى واحد يتعلق بتدريب الكرة الطائرة، ولكن توجد هناك أفكار وآراء مختلفة، طبقا لمفهوم طبيعة اللعبة والذى يختلف من مدرسة إلى أخرى، وبالتالى فنحن نجد أن هناك اختلاف فى الافكار والآراء التى تتعلق بكل مدرسة، كما يحدثنا فى ذلك تاريخ اللعبة فهناك المدرسة اليابانية وإعتمادها على الهجوم السريع مثلا فى بدايتها، والمدرسة الروسية التى تعتمد على القوة، والإلمانية التى أهتمت بالطول والمدرسة التشيكية التى تعتمد على استخدام المهارات المتنوعة، ومدرسة أمريكا اللاتينية التى تعتمد على الحماس والانفعال.. الخ من المدارس المختلفة، الأمر الذى جعلنا نسأل أنفسنا أيضا مجموعة التساولات التالية:

س ١ : هل من الممكن أن نختص بفكر أو رأى مدرسة دون الأخرى ؟

س ٢ : هل نستطيع أن نستخرج من هذا مجموعة أفكار أو أراء أو مفاهيم عامة رئيسية نسير على نهجها عند تدريب الكرة الطائرة ؟

س٤ : ما هى الأراء أو الأفكار التى تجعل منا مدربين ناجحين ؟

وللإجابة، يمكننا القول بأننا لا نستطيع نختص بفكر مدرسة ونلغى الأخرى لاختلاف المفهوم السائد أو الفكر السائد بالنسبة لكل مدرسة، كذلك إختلاف طبيعة وقدرات اللاعبين من مدرسة إلى أخرى، ولكن يمكننا أن نخلق ونكون أفكاراً وكذا رأى أو مفاهيم رئيسية مشتركة ومستخرجة من جميع هذه المدارس وهى التى من الممكن أن تكون إجابة السؤال الثانى والثالث.

الافكار (الآراء) التى تجعل منا مدربين ناجحين :

the following are concepts which make us coaches successfule

أ - الفرق القوية تعتمد قاعدتها على (٦) قواعد (اساسات) بناء رئيسية

strong team are based on six basic building blocks

ب - كل حركة، ولمسة (اتصال) فى الكرة الطائرة يكون جزء من سلسلة متواصلة

Each movement and contact in volleyball is part an unbroken chain

جـ - دور اللاعبين فى أى لمسة (اتصال) هو بهدف تحسين الكرة.

the player role in any contact is to "Berrerball"

د - تركيبات (مجموعات) الكرة الطائرة غير محدودة

Volleyball combinations are infinite

هـ - السيطرة فى الكرة الطائرة بواسطة التحرك قبل اللمس وكذا حركة فيما بين اللمس

Volleyball is dominated by movement before contact and player movement between contact

و - الكرة الطائرة حقيقة عبارة عن ست (٦) مبارايات رياضية داخل مباراة واحدة

Volleyball is reaily six distinct games with in one game

ز - ضع فى الاعتبار الكفاءة فى كل دورة

Consider match up with in rotation

ح - مفتاح التخصص *key to specialization*

ط - يجب أن يتدرب اللاعبين مع أنفسهم كمنافسة

players must trained to compcete with them selevs:

ى - يجب أن يتدرب اللاعبون لاعتبار كل لمسة بالكرة هى أهم لمسة سوف يؤدنها فى المباراة

players must be trained to consider easch contact they make with ball as most impotat one they well make in the game

ك - الدور الخاص والحرج للاعب فى استراتيجية الفريق

specific an critica (role) in team strategy for the player

وسوف نقوم هنا بتناول كل رأى وفكر من هذه الآراء ولافكار على حدة

أ - الفرق القوية تعتمد قاعدتها علي (٦) قواعد (اساسات) بناء رئيسية

strong team are based on six basic building blocks

عادة ما نهتم بالخصائص التالية عند تدريب الفرق القوية والتى تمثل هذه القواعد أساسات بناء راسخة عند تدريب هذه الفرق، وهذه الأساسات أو القواعد البنائية تتمثل فى الآتى :

١ – الخصائص البدنية (الحجم ـ الرشاقة ـ السرعة ـ القوة ـ القدرة

Physical character Tactics (Size, aqility, speed, strength, power)

٢ – تكتيكات الفريق مسنودة أو مدعمة بواسطة خبرة فنية ومستوى فنى من اللاعبين

team tactics supported by techincal expertise and level of players

٣ - مستوى خبرة الفريق *Level of team experience* .

٤ – القدرة الذهنية وتغيير التكتيك والاستراتيجية (حنكة الفريق)

Mental power, shifiting tactics and strategy (team sophistaction)

٥ – خصائص عمل الفريق، أعضاء الفريق يكملون بعضهم ويتعاونون مع بعضهم البعض.

team work character istics, team members complement and cooperate with each other

٦ – القوة التدريبية للفريق *team's coaching strength*

ب - كل حركة ولمسة (اتصال) فى الكرة الطائرة يكون جزء من سلسلة متصلة.

Each movement and contact in volleyball is part on unbroken chain

تعتمد لعبة الكرة الطائرة في ادائها على سلسلة نشطة من المهارات الفنية المتتالية أو المتعاقبة . لتحقيق غرض أو هدف معين، ولقد سمح قانون اللعبة للفريق الواحد بأداء ثلاث لمسات أو كما يفضل البعض قول (ثلاث ضربات) *Tree contact or three hits* ، ومعظم اللاعبين يدركون أهمية هذه اللمسات، وأن اللمسة الأولى لا تقل أهمية عن الثانية وهذه الثانية هامة ومؤثر فى الثالثة (الضربة الهجومية)، فلا يجوز الفصل بين هذه اللمسات أو الاتصالات مع الكرة، ومعظم المدربين يدركون هذه الحقيقة ويهتمون بتنميتها من خلال التدريبات التى تحقق هذا التوالى أو التعاقب فى

اللمسات، أيضا يمتد هذا الادراك ليشمل اللاعبين، وهؤلاء بدورهم يدركون أهمية هذا في بناء فريق قوى، وبالطبع هذا يختلف عن هؤلاء اللاعبين الذين يدركون أن تصرفاتهم وحركاتهم المستخدمة أو المنفذة والمنفصلة عن اسلوب فريقهم تضعفه.

جـ - دور اللاعب فى أى لمسة (اتصال بها) هو بهدف تحسين الكرة

the player role in any contact is to betterball

إن طريقة لمس الكرة والتعامل معها يختلف حسب الهدف وكذا مسمى المهارة، فهناك مهارات تعتمد على اللمس بأطراف الأصابع والهدف منها هو تمرير أو إعداد الكرة بقوس طيران معين لتحقيق واجب معين، كذلك هناك لمس الكرة بالثلث الأول من الساعد فى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ومن الأهمية المطلقة لهذا الاتصال والسابق الاشارة اليها فى النقطة السابقة نجد أن كل لاعب فى الفريق يجب عليه أن يكافح ويناضل ليكون أو يخلق وضعا أكثر تميزا يسهل على زميله اللمسة التالية، وعلى المتلقى لهذا الاتصال (اللاعب الآخر) بالتالى أن يهتم أيضا بأن يأخذ وضع يسهل عليه التعامل مع هذه اللمسة وهكذا فى توال وتعاقب خلال الفترة المسموح بها بعدد معين من اللمسات (٣) ثلاث الأخيرة منتهية بالهجوم، باتجاهها الى نصف الملعب الأخر.

د - تركيبات (مجموعات) الكرة الطائرة غير محدودة

Volleyball combinations are infinite

تعتمد لعبة الكرة الطائرة على تواجد ست لاعبين فى مراكز معينة لأداء مجموعة من المهارات، وهذه المناطق أو المراكز المحددة فى الملعب يجب الدفاع عنها، كذا مراكز لاعبى حائط الصد، وأيضا تكوينات أو تركيبات اللاعبين فى تغطية المهاجم، أو الدفاع خلف حائط الصد، التركيبات (الخداعية) لاتمام الهجوم بطريقة معينة.. الخ من هذه التركيبات التى تمثل فى حد ذاتها سلسلة من المجموعات الادائية غير محددة العدد فى الكرة الطائرة، وبالتالى لا يمكننا الاستعداد بأى حال من الأحوال لكل موقف، فالموقف هنا هو الذى يفرض نفسه، وبمجرد إدراك اللاعبين لطبيعة هذا الموقف نجدهم يأخذون التركيب أو الشكل المعين لمجابهه هذا الموقف، وعلى المدربين أن يدركوا أهمية هذا وأن تتضمن الوحدة التدريبية للإرتقاء بمستوى أداء هذه التركيبات.

هـ - السيطرة فى الكرة الطائرة تتم بواسطة التحرك قبل اللمس (الاتصال بالكرة) وكذا الحركة فيما بين اللمس

Volleyball is dominated by movement before contact and player movement between contact

يمثل التحرك بكافة أشكاله (التحرك للإمام وللخلف وللجانب الأيمن والايسر التحرك للدفاع، التحرك لاستقبال الكرة، التحرك لإتمام الضرب.. الخ من هذه التحركات)، تمثل أهمية كبيرة لكثير من المدربين لذلك يجب أن يهتموا خاصة عند تعليم المبتدئين بأهمية إتقان وتثبيت مهارات التحرك، فنحن لا يمكننا سد نقص الحركة الضعيفة مثلا بالقوة أو من خلال مسك الكرة، ولكن يسد هذا النقص من خلال قدرتنا على السيطرة بفعالية على الكرة، فلعبة الكرة الطائرة تعتمد على التحرك السريع لإتمام متطلبات معينة ووفق خطة تكتيكية وتكنيكية معينة، تسمح للاعب بالتحرك المناسب فى اللحظة المناسبة بطريقة ملائمة لشغل مركز أو تنفيذ واجب.

و - الكرة الطائرة حقيقة (٦) ست مباريات واضحة داخل مباراة واحدة

Volleyball is really six distinct games with in one game

تعتمد الكرة الطائرة بجانب طبيعة مهاراتها الخاصة على شكل خطط يختلف تماما عن باقى الألعاب الأخرى المستخدمة للكرة، ففى الكرة الطائرة نجد أن العمل الخططى يتفرع من عدة أشكال أو أعمال فهناك الارسال يؤدى وفق خطة من اللاعب المرسل، والاستقبال هذا الارسال يتم وفق خدلة لاستقبال معينة، وفى تشكيل معين، كذلك الاعداد يتم وفق خطة، ثم الضرب له خطة وتغطية الضارب له خطة، يقابل ذلك حائط صد المنافس وتغطيته بخطه، أى نحن لدينا هنا حوالى من (٦) إلى ٧ سبع استراتيجيات فرعية، والتى تنفذ عادة من كل دوران يدور فيه اللاعبين، فكل دورة تظهر الفريق مختلف عن الدورة التالية، وهذا الاختلاف بالطبع مرتبط بمجموعة مختلفة من المقاييس والمعايير الخاصة باللاعبين، لكى ينجح فى المباراة ككل، يجب على المدربين أن ينظروا إلى المباراة الواحدة من وجهة النظر الدورة التى تضم (٦) مباريات داخلية فى المباراة الواحدة، وحتى يكونوا ناجحين فى عملهم كمدربين.

ز - ضع فى الاعتبار الكفاءة فى كل دورة

consider match up with in votation

مما لاشك فيه أن أى منا كمدرب عندما يضع لاعبين فى مراكز الدوران يضع

نصب عينيه الكثير من الاعتبارات أهمها كما سبق وأوضحنا تحقيق التوازن والكفاءة بالنسبة الدورة الواحدة، لذلك يجب على كل المدربين وباستمرار أن يقارنوا ويتعمقوا في هذه المقارنة الخاصة بكل دورة ودراسة قوتها أو نقط ضعفها بالنسبة لفرقهم، وأن يماثلوا قوائهم ضد نقاط ضعف الخصم، بمعنى أن احدى الدورات القوية يجب أن تجابهه وتستغل نقط ضعف الخصم فى دورة ما وهكذا.

ح - مفتاح التخصص *key to specialization* :

تكتيكيا نحن كمدربين يجدر أن نؤكد على نقاط قوة الفريق ونعمل على تطويرها وتنميتها باستمرار وأن يكون ذلك هدفنا أثناء التدريب وعند إدارة ومراقبة المباراة، وفى نفس الوقت يجب أن نعمل جاهدين على تغطية نقدا ضعف الفريق ويسرعة نتلافى الاخطاء الناتجة عن هذا الضعف، وهذا لا يتأتى إلا من خلال مفتاح التخصص *key specialization*، ونحن نعنى بذلك وضع اللاعب المناسب والمتخصص والذى يجيد واجبات معينة فى المكان المناسب والملائم له، فمثلااستغلال لاعب متخصص فى ارسال معين، وأخر تميز فى مهارة الضرب الهجومى، من الأمام ومن مركز معين، وآخرون يجيدون الهجوم بعد تنفيذ خداع معين على الشبكة، وأخرون يتمتعون بمهارات فردية دفاعية كل هؤلاء يعتبرون مفاتيح تخصص يجب أن يستغلها المدرب أفضل استغلال.

ط - يجب أن يتدرب اللاعبين مع أنفسهم كمنافسة

players must trained to compete with them Selfes

إن تدريب اللاعبين على تأدية المهارات الفنية والخططية بصورة فردية أو جماعية من خلال التدريبات البسيطة أو المركبة بطريقة مجردة، ولكن هذا لا يؤتى ثماره بفاعلية، فلو كان معظم المدربين يدفعون لاعبيهم للتدريب بفاعلية أكثر يجب عليهم أن يزيدوا من هذه الفاعلية ويدفعوهم ليكونوا أفضل لاعبين على قدر الامكان هذا لا يتأتى الى من خلال ارتفاع كثافة وحدة وشكل التدريب من ناحية وتدريبهم ليتدربوا مع أنفسهم من ناحية أخرى، فلو كانوا قانعين بأنهم الأفضل فى فريقهم أو أفضل من الخصم فانهم يفشلون فى آخر الأمر.

ي - يجب أن يتدرب اللاعبون لاعتبار كل لمسة بالكرة هى أهم لمسة سوف يؤدونها فى المباراة

Player's must be trained to consider each contact they make with ball as most important one they well make in the game

كما سبق وأشرنا إلى أهمية التعامل مع الكرة أثناء اللمس، نضيف هنا أن هذا اللمس (أو الاتصال مع الكرة)، قد لا يتم على الوجه الأكمل خاصة إذا كان فكر اللاعب مشغول بشئ يخالف مهمة أداء اللمسة، لذلك فالتركيز أمر حيوى وهام عند اتمام هذا اللمس أو الاتصال، لذلك يجب على اللاعبين أن ينسوه ويطرحوا جانبا عن أى شغل شاغل لبالهم ويركزوا مع أنفسهم فقط للاتصال أو اللمس التالى، إن القدرة في التركيز على اللعب المباشر هى أفضل ضمان للنجاح، فالتركيز يمثل الضمان الأفضل للمهمة التى هم بصدد تنفيذها، ويساعدهم ذلك فى خلق بيئة مفيدة يتضح فيها تماسك وتآلف الفريق والتعاون لتحقيق هدف مشترك.

ك - الدور الخاص والحرج للاعب فى استراتيجية الفريق

specific an critical role for the player in team strategy

ونحن نعنى بذلك أنه يجب على كل لاعب فى الفريق أن يكون له دور محدد وحاسم فى استراتيجية الفريق وكذا فى الخطة التكتيكية

Each player on the team must have a specific and critical role in the team strategy and tactical out line

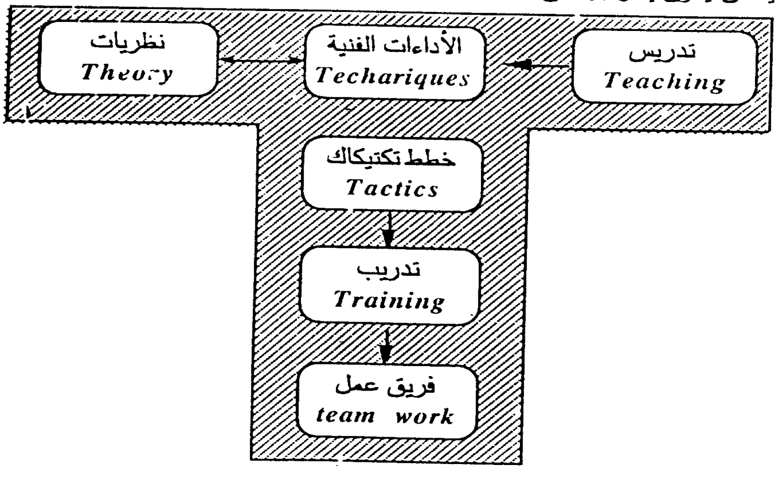
ولهذا يجب على اللاعبون أن يفهموا أدوارهم، وأن تتناسب هذه الأدوار والواجبات مع القدرات الفنية والخططية التى يتمتعون ويتميزون بها، ويجب ألا ننتظر شئ من اللاعب الذى يؤدى داخل البناء التكتيكى بعيدا عن قدراته الفنية فكلا مرتبطان ببعضهما البعض فى علاقة وطيدة قوية تنعكس فى النهاية على شكل إخراج استراتيجية مميزة للفريق.

الست (T) الخاصة بالكرة الطائرة
The six "T.S" of volleyball

إن محاولة الوصول بالفرد الرياضى (اللاعب) إلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الذى يمارسه، والذى اتجه اليه وفق ميوله ورغباته لاشباع حاجاته، يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة تهدف إشباع هذه الرغبات والحاجات وهذا لا يتأتى إلا بتنمية وتطوير قدرات ومهارات الفرد الرياضى بصورة تسهم فى قدرته على تحقيق المستويات الرياضية العالية.

وفى ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية سواء فى الالعاب الجماعية أو الفرد أو الأنشطة الرياضية عموما، حيث تكون البطولات بمثابة إختيار وتقويم لمختلف عمليات التدريب الرياضى، والتى سبقتها قواعد أساسية تهدف إنماء تطوير هذه العمليات التدريبية.

وفق هذا المنطلق يمكننا القول بأن لعبه الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية وشكل من أشكال العاب الكرة وشأنها فى ذلك شأن باقى الألعاب الجماعية الأخر يمكن أن تعتمد على مدى تأسيسها على (٦) قواعد تبدأ جميعها بحرف *(T)* ولسهولة استبعابها رأينا أن يكون إخراجها فى شكل حرف *(T)*، على النحو التالى :



تعريفات *Definitions* (*) :

إن مجموعة التعاريف التي سوف نتناولها تختلف عما تناولنا في مراجع سابقة للمؤلف نشير اليه هنا هو مجموعة من التعاريف المرتبطة بموضوع هذا الفصل.

الأنظمة (أو الأساليب) *Systems* :

هى الطرق المختلفة الخاصة بانتشار الافراد على مسطح الملعب

the various of deploying individuols on the playing suface

هذه الأنظمة أو الأساليب يمكن أن تتضمن :

- نماذج استقبال الإرسال *serve receive patterns* .
- السلوك الهجومي *affensive maneuvers* .
- تحرك المعد *setter movement* .
- مراكز (مناطق) تغطية المهاجم *Spiker coverage positions* .
- تنظيم (تشكيل) الصد *Blocking alignment* .
- المراكز (المناطق) الدفاعية للملعب الخلفي *Back court defensive positions* .

إلى أخر أى تنظيم أو تشكيل يمكن أن نقترحه ونتخذه ونصنفه *Couify* ونصفه *describe*، فيعتبر طريقة لعب فى الكرة الطائرة

الخطط (التكتيكات) *Tactics* :

هى التطبيق المحدد للأنظمة (أو الاساليب) الخاصة بقوة لاعبيك أثناء المباراة

the application of sepcific systems to match the Strengths thc of players on your team

والتى سبق الإشارة إليها، والخطط (أو التكتيكات) لابد وأن تكون ملائمة ومتوائمة مع القدرات الفنية للاعبين والمتمثلة اساساً فى القدرات الست الاساسية الفردية، لا تكون هذه الخطط متجاوزة لهذه القدرات أو أكثر تعقيدا.

والخطة (التكتيك) بتعريف أكثر، واقعية، يعنى قدرة المدرب على إنجاز القرار فيما يختص باستخدام طرق مختلفة يستفيد من خلالها بأقصى فاعلية لقوة اللاعبين وتغطى نقاط ضعفهم.

(*) الاسزداء راجع الكرة الطائرة أساليب منهجية حديثة فى تدريس وتدريب الكرة الطائرة للمؤلف الناشر ملتقى الفكر الازرايطة - الاسكندرية.

وأحد أهم العناصر التى يجب أن نتفهمها ونستوعبها عن الخطط والتكتيكات هو ذلك العامل الخاص بالقدرة الذهنية، والذى يعتمد اعتمادا كليا على تطوير قدرات فريقك وعلى تلك الأنظمة والأساليب التى تشعر بأنها أكثر ملائمة للأفراد الذين تدربهم.

الاستراتيجية *strategy*:

هى التطبيق العملى (الفعلى) الخاص بالخطط اتجاه خصم محدد تلاعبه

the practical application of tactices to the specif opponent your are playing

وفى هذا الصدد يجدر الإشارة إلى أنه عندما ننمى الاستراتيجية التى التقطناها وأخترناها *develop strategy we are piching* من مجال واسع من الخطط (التكتيكات) التى أتقنها الفريق، نحن بذلك نكون قد اخترنا تلك العناصر الناجحة والتى سوف تكون ناجحة بسبب تشكيل مهارى خاص نتوقع أن يقوم به الخصم، فمثلا نحن نرى أن لدينا لاعبون ضاربون محددون لابد أن يقابلهم لاعبى صد محدودين، فنحن لا نستطيع الحكم على فاعلية الضرب الهجومى، إذا لم يكن أمامهم حائط صد منفذ بقوة والعكس صحيح، وعادة ما يكون هذا داخل خطة (تكتيك) معين يتدرب عليه الفريق، وهذا بالطبع ما يعرف بالاستراتيجية، مثال أخر لتنمية استراتيجية خططية (تكتيكية) للإرسال لابد أن يكون ذلك داخل إطار خططى معين للإرسال، وهكذا بالنسبة لباقى المهارات الأخرى، من صد الى اعداد الى تغطية مهاجم، أو دفاع عن الملعب الخلفى... الخ.

بقى شئ أخير يجب التأكيد عليه وأن يضعه المدربين نصب أعينهم هو أن الاستراتيجية التكتيكية (الخططية يجب أن تنوع من خصم إلى خصم، ومن مباراة إلى مباراة).

وأخيرا أن الاستراتيجية دائما ما تتضمن قرار دورانى (قرار خاص به دورانات اللاعبين)، والذى بالتالى سوف يكون أكثر فاعلية فى إعطاؤك تشكيل مبارائى أكثر ناجحا، عنه من أخر (تشكيل) فاشل ضد خصم معين

strategy always involves rotational decision which will be the most effective in giving you more successful match up than unsuccessful ones a gainst aparticular opponent

التدريب Coaching :

التدريب عملية تربوية يجب أن ننظر إليها بشئ من الاهتمام، هذا بجانب ضرورة إعترافنا بأنه عملية معقدة، فنحن عندما ننظر إلى أحد الفرق وهى تخوض أحد المباريات وتلعب بسلاسة وثقة مقدمة أقوى عروضها البعض منا يعتبر أن هذا الرأى سهلا للغاية، وهو يجهل أنه وراء ذلك مجهود كبير تضافر فيه كلا الطرفان المدرب ولاعبى الفريق، (وبالطبع عوامل أخرى من مدربين مساعدين إداريين مسئولين.. الخ لا يسع المجال للخوض فيها)، بذل جميعهم كثيرا من الوقت، والجهد حتى يقدموا تلك الصورة التى نشاهدها لهذا الفريق فى المباريات موجود أن المدرب الكفء هو ذلك المدرب الذى يحاول جاهدا أن يعمل على زيادة الحد الأقصى لمجهود لدى الافراد، وكذلك المهارات الفردية، والخططية، والتكتيك الفردى (الخطط الفردية) المتاحة فهو ينمى الكل ويعتبر ذلك أعظم وأفضل من مجموع أجزائه الفردية.

the whole which is greater than the sum of its individual parts

أيضا يجب ألا ننسى أن عملية اتخاذ القرار يفرض على الفريق إختياره بكفاءة لاستراتيجية خاصة اتجاه خصم معين، وهى عملية تخص المدرب فقط ويتحمل مسئوليتها منفرداً، حيث أن من هذا الاختيار سوف يعمل جاهدا على تطوير كفاءة فريقه التكتيكية (الخططية) أثناء التدريب، محاولا أيضا إدماج العناصر المتاحة فى وحدة متماسكة.

وأخيرا المدرب الذى يفعل ذلك (حُكَم) له أن يكون ناجحا

.If the coach does this he is judeged to be successful

٣ الفصل الثالث

مدرب الكرة الطائرة وتدريس المهارات بفاعلية

Volleyball coach and teaching skill effectivelley

- النموذج.
- استخدام الصور.
- الانتباه باعطاء مفاتيح (مثيرات) لفظية.



مدرب الكرة الطائرة وتدريس المهارات بفاعلية
Volleyall coach and teaching skills Effectivelly

جزء هام من عمل المدربين هو أن يمثلوا فرادى ذلك لمدرب المدرس الفعال، خاصة عندما يقوم هذا المدرب بتعليم اللاعبون مهارة جديدة، وهنا يجب علينا كمدربين أن نكون اكفاء فى هذه النقطة المرتبطة بتعليم المهارات الجديدة، بالإضافة إذا أردنا من لاعبينا أن تكون لديهم قاعدة مهارية جيدة أو قاعدة مهارية تتميز بخاصية الاداء العالى.

وفى الحقيقة هناك طرق مختلفة للتدريس تعتمد على استخدام النموذج *Modeling* وكذا استخدام الصور *using pictures*، أو إعطاء مفاتيح لفظية *giving verbal*، أو طريقة تعليم الاحساس بالحركة *teaching the feel of movement*، أو طريقة إعطاء تغذية رجعية (مرتدة) *feed back* وعلى العموم فجميعها عناصر حيوية فى عملية التعليم، وسوف نتعرض كل وسيلة بشئ من التفصيل :

أولا : النموذج *Modeling* :

من الملاحظ أن كثيرا من المدربين يقضون ويستغرقون وقت كبير يتحدثون فيه إلى اللاعبين فى كيفية تأدية المهارة بدلا من إظهارها، فمن المعروف وفى العادة أن الكلمات أو التعبيرات عادة ما يساء فهمها، فبينما المدرب له شئ أو فكر معين خاص به لاتجاه تحقيق الانجاز الامثل للمهارة المعطاه، نجد أن اللاعبون يسمعون ويترجمون شئ مختلف تماما منها.

كما يوضح بويس *Boyce* ١٩٩١ من أن ٨٣٪ من عملية التعليم تحدث خلال النظر، ١٧٪ فقط خلال الاحاسيس الأخرى، كما يشير كل من (فيلتز *Felts*)، (ليرج *Lirrge*) ١٩٩١، إلى أنه ليس من الغريب أن النموذج يلعب دورا مهم فى التعليم، كذلك أتفق كلاهما على أن النموذج عملية عامة فيها الملاحظون يحاولون أن ينتجوا إستجابات أظهرت من شخص آخر.

والسؤال الذى يجب أن يطرح نفسه هنا، الخاص بمن يجب أن يكون النموذج ؟

يجيب على هذا السؤال كل من فيلتز وليبرج (١٩٩١)، لاندروز، ولاندروز Landours & Landours (١٩٧٣)، بأن الأبحاث قد أظهرت أن أفضل نموذج هو المدرب الذى يكون قادرا على أداء المهرة بطريقة صحيحة، وفى أحد الدراسات التى قام بها كل من فيلتز وليبرج Fettz & Lirrge، حيث قارنوا بين المدرس والزميل وبين النموذج المهارى من جهة والنموذج الغير مهارى من جهة أخرى، ولقد وجدا أن المجموعة التى لاحظت المدرس الماهر الذى يؤدى أمامه هذه المجموعة الأولى، كان أدائها أفضل، من تلك المجموعة الثانية فى الترتيب كانت التى تراقب زميل ماهر، والمجموعة الثالثة التى كانت تراقب زميل غير ماهر وأسوأ أداء كان لمجموعة المدرس غير الماهر، والاستخلاص من هذه الدراسة بأنه لا يجب للمدرب أن يظهر أى مهارة مالم يكن متقنا لها.

وعلى العموم فإننا نرى هنا أن المدرب له من الخيارات العديدة الأخرى، خاصة عندما لا يستطيع إظهار بعض النقاط أو الدقائق الحيوية الخاصة بالمهارة المراد تعليمها، وهنا نرى أن بعض من هؤلاء المدربين يستطيع إظهار هذه المهارة عن طريق لاعب متقدم أكثر خبرة أو عن طريق استخدام فيلم تعليمى أو فيديو

استخدام الصور - Using Pictures :

يوضح جوايير وبارجمان Juaire & pargman (١٩٩١) أن هناك مصدر أخر لتدريس مهارة لا تستخدم كثيرا وهذا المصدر مرتبط بقول مأثور يقول «صورة خير من الآلاف من التعليمات التى تطبق فى بتعليم المهارات الحركية»، كذلك إظهار سلسلة من الصور لمهارة معينة تعد ميزة منفردة على الفيديو أو النموذج الحى، فالمتعلم يتحرك بنظامه هو، عند إضافة نقطة جديدة، وليس بمراقبة فيديو أو النموذج الحى الذى قد يتحرك بسرعة الكرة، فالمدرب قد يركز أو يسلط الاطار على جزء معين من المهارة يريد من اللاعب أن يراه.

الانتباه باعطاء مفاتيح (أفعال) لفظية

Attention by giving verbal cues

وعند تطرقنا عما يعرف بالانتباه باعطاء مفاتيح لفظية (أفعال) (مثيرات)، فإننا نرى أن معظم المربون أو المدرسون أو المدربين يوافقون على الانتباه يمثل أمر حيويا جدا للمتعلم وكذلك لمؤدى المهارة، عن كل من (هيل Hill ١٩٩١)، ولقد حدد Hills (بوسنر Posner، وسنيدر Snyader) (١٩٧٥)، شنيدر وشيفرين Shinider & Chifferen (١٩٧٧)، هاشر

وزاكس Hasker & Zacks (١٩٧٩)، حددوا نوعين مختلفين من الانتباه ذاتى، ومتحكم فيه.

فالانتباه الذاتى يتطلب طاقة أقل ووعى قليل أو حتى لا وعى على الاطلاق، بينما الانتباه المتحكم على الجانب الأخر، وهذا يتطلب طاقة عقلية نشطة ويتعارض مع النشاطات العقلية الأخرى، وهذا يحدث ببطئ بسبب أن استخدامه لعمليات مسلسلة، هذا يعنى أنه يعالج عملية واحدة فقط خلال وقت.

وفى ضوء ما سبق، وجد لزاماً علينا أن ننصح مدربى الكرة الطائرة بأن يجب عليهم أن يمثلوا مهارات الكرة الطائرة مع مفاتيح بصرية كجزء متكامل من النموذج، حيث يشتمل هذا مفاتيح بصرية عند شرح الظروف، عند الحديث مع لاعب مبتدئ، فإننى أقترح مثلا أنه خلال طرق اللعب أو توجيهه يجب أن يركز على منطقة مربعة يحدث فيها الاتصال فمثلا يركز على ايدى اللاعب المرسل للكرة بسرعة، ويختبر أو يركز إهتمامه على وضع القدمين، الحوض، التغيير، متابعة حركة الكرة بعد الاتصال حتى تعبر الشبكة، ورابطا ذلك بأجزاء أخرى من المعلومات النافعة والتى تتعلق بعبور الكرة وكيفية إستلامها، أو كيفية لمسها لأحد الخطوط الجانبية أو خروجها من الملعب.. الخ.

وهذا يتطلب منك كمدرب أن تشيد أو تنشئ مجموعة من التمارين بحيث تكون المعلومات البصرية فيها والمتقدمة تحدد مبكرا قدر الإمكان وذلك لكل تمرين، مع ملاحظة حقيقة هامة أنه باستخدام مفهوم الحشو المؤقت من الكلمات والمسمى temporal ocelusion، يختلف موقف التدريب.

وفى بعض الأحيان يستخدم كلمات معينة مثل غلق أو كلمة فتح ليشير إلى فتح أو غلق العين، والمقصود هنا هو غلق العين فى الحال مباشرة بعد ضرب المرسل للكرة الى أعلى نقطة (ما قبل الاتصال) وبعد الاتصال الى عبوره الكرة الشبكة.

مثال أخر من طبيعة اللعبه فى هذا الشأن الخاص بالانتباه الذاتى هناك لاعب خبير يهجم على الكرة، لا يفكر فى حركة الاقدام، ولا كيف يتقدم ويقفز حيث أن هذا يحدث ذاتيا.

بعكس اللاعب المبتدئى الذى يجب أن يشعر بكل شئ من اقتراب Approach وثب (ارتقاء) Jumping، المرجحة swing، الاتصال بالكرة Contact with ball، البقاء على الشبكة staying out of net باستخدام خاصية الانتباه المتحكم فيه نجد أنه فى كل مرة يعالج شئ واحد فى كل لحظة.

ولهذا السبب يجب على المدربون ألا يثقلوا على اللاعبين بكثير من المثيرات عند تعليم مهارة جديدة، بل يجب فقط على هؤلاء المدربون أن يرتكزوا على شئ واحد فى كل وقت، أيضا من المهم أن يعرفوا المهارات جيدا لتعطى مفاتيح صحيحة وتعطيهم الترتيب الصحيح كذا تعليم الشعور بالحركات *teaching the feel of the Morement* .

يذكر بويس *Boyce* (١٩٩١) أن إظهار المهارة من خلال النموذج مع إعطاء مفاتيح لفظية يركز على كيف تكون الحركة، كيف تبدو الحركة، وكيف تؤدى، لكن هذا لا يعطى إنتباه لكيف يشعر بها، هنا يجب على المدربين أن يعلموا اللاعبون كيف يترجمون المعلومات الداخلية عند تعلم مهارة جديدة كمثال عملى لتوضيح ما سبق عند تدريسها فمثلا كيفية رفع الكتف فى مهارة حائط الصد *Block* (البلوك) عليك كمدرب أن تعمل على اظهار أى العضلات تمتد وأيها تنقبض، ودع هؤلاء المبتدئين يشعرون بما يحدث عند مد الكتفين (هذه تمثل مفاتيح داخلية)، أيضا يمكن لك أن تضع الشبكة على ارتفاع ٢٠ بوصة اسفل (أى حوالى ٣٠سم)، ودعهم يقفون ويفردون الكتفين ويخترقون عبر الشبكة، بهذا يشعرون بالامتداد الكتفين ويكون قادر على الاجابة بدون سؤال المدرب، مع ملاحظة أنه الوقت فى ممارسة الشعور بالأداء الصحيح عادة يستخدم كإطار للرجوع إليه عند أداء المهارة فى المنافسة.

إن مدرب الكرة الطائرة يستطيع مد التخيل فى هذه المنطقة، أى طريقة المدرب التى يتعامل بها مع المحيطات (محيطات الأداء)، واللاعب يأخذ الشعور بالحركة الصحيحة حتى يتمكن اللاعب أن يتعلم المهارة بفاعلية أكثر.

اعطاء تغذية مرتجعة (مرتدة) *giving feed back* التغذية المرتدة (المرتجعة) جزء أخر وحيوى فى عملية التعليم بمجرد أن اللاعب يؤدى المهارة بطريقة صحيحة وأخذ أثناء تأديتها بعض المفاتيح اللفظية، يمكن أن يحاول أداء المهارة، ولهذا فنحن نرى فى هذه النقطة أن التغذية المرتجعة حيوية.

واليك بعض الأمثلة والنقاط الهامة للتذكرة عند اعطاء التغذية المرتدة :

١ - أعطي مباشرة ولا تنتظر طويلا حتى لا تفقد تأثيرها.

٢ - كن إيجابيا، عليك أن تقول للاعب ماذا يفعل صحيح، وليس ماذا يفعل خطأ.

٣ - كن محدد، واستخدم مفاتيح لفظية تم إعطائها خلال النموذج.

٤ - حدد التغذية المرتدة فى مفتاح واحد لكل وقت ولا تحاول حشر كل شئ مرة واحدة.

عند تدريب لاعبين فى المستقبل أو لاعبين مهاراتهم قليلة، فإن هناك أدوات معدلة وقواعد معينة يجب أن تستخدم لكل من التمرين أو المباراة، والتعديلات ربما تشمل كرات مختلفة شبكات أقل فى الارتفاع، خطوط خدمات أقصر، لتشجيع المشاركة المستمرة، والحافز لكل الرياضيين أو اللاعبين يجب أن يجربوا النجاح والا يستمروا فى المحاولة، النتيجة نقص فى تحسين مستوى المهارة أو اللعب.

خلاصة القول أن كل هذه العناصر مهمة فى عملية التعليم ولذلك فإننا كمدربين يجب أن نستخدم كل شئ لمساعدة لاعبينا فى تعلم مهارة جديدة.



٤ الفصل الرابع

مدرب الكرة الطائرة
والقوة الدافعة (الباعث)

Volleyball coach and motivation or momentum

- القوة الدافعة.
- كيف نحصل على القوة الدافعة.
- الوقت الميت.
- السقطات.
- لعب المنافس.
- الإصابة



مدرب الكرة الطائرة والقوة الدافعة أو الدافع أو الباعث)
Volleyball coach and momentum or motivation

فى بعض الأحيان قد يسأل مدرب الفريق لنفسه مجموعة من الاسئلة بهدف التعرف على الباعث أو الدافع *motivation or momentam* أو حسب ما أتفق عليه البعض بأن يطلق على القوة الدافعة للفريق، فمن هذه الأسئلة.

- هل كنت مدرباً فى مباراة على شئ فيها على ما يرام مع فريقك ؟
- هل يحاول الضاريون ضرب الكرات فى كل مرة ؟
- هل يقوم اللاعبون بعمل دفاع عميق *digying* (لم) على كل كرة مرتدة ؟
- هل تنفيذ الإرسال متفق جدا ؟ واتجاه الناحية العكسية من الشبكة ؟

إن مجموع الاجابة على هذه التساؤلات يخرج لنا إنجاز يتصف بالعظمة والجمال، بعكس هؤلاء اللاعبون المنافسون والفريق يكونون خارج التوافق، ويتضح ذلك من خلال تمريراتهم الغير متقنه لذلك، وبينما نرى فريقك مستثاراً، ومستعد للعبور إلى العالم نجد منافسك يظهر ضيق وتوتر ويبدو كما لوكان شارداً، منتظرا للصفارة الحكم الأخيرة التى تنبأ بانتهاء المباراة، أن الشئ الوحيد والمؤكد هنا لحدوث مثل هذه الأفعال المشار إليها سواء بالايجاب أو السلب ألا وهو المتعلق بالقوة الدافعة والتى تلعب دوراً فعالاً دالاً فى تحديد خط سير المباراة.

القوة الدافعة ***momentum*** تنفرد بها لعبة الكرة الطائرة وتظهر من خلال ممارستها عن سائر الألعاب الأخرى، وذلك بسبب الابراز التام لعمل الفريق، فكما هو معروف أنه لا شئ إيجابى يحدث فى الكرة الطائرة بدون مساعدة من زملاء الفريق الواحد بعضهم لبعض، وحتى يخرج العمل الفريقى فى اكمل صورة له، إن فكرة النظر إلى الكرة الطائرة وتخيل مهاراتها كتمرير *Pass*، إعداد *set up*، ضرب *Spike* تمثل فكرة دقيقة، ففى المباراة نحن نرى اللاعب الذى يستقبل كرة قوية *forcing ball*، ورغم هذا يحاول أن يمررها بدقة الى لاعب أخر الذى عليه أن يعدها للضارب، والذى بدوره يضرب الكرة عبر الشبكة، إضافة على ذلك هناك إثنان من لاعبى فى الناحية العكسية من الملعب، يحاولا عمل حائط صد *Blocks* ضد الهجمة الأصلية، فى نفس اللحظة نرى لاعب أخر يحاول الخداع والأخر يتجه ناحية الكرات

المتقعة، ومن ثم ستجد إمكانية أن الـ (٦) ست لاعبين مشاركيين فى مهمة اعادة الكرة عبر الشبكة فى (٣) ثلاث تمريرات (أو لمسات) فقط.

هذا وقد وجد أن طبيعة اللعبة تفرض على هذه القوة الدافعة أن تظهر فى بعض الاوقات وخلال تبادل الكرات.

والسؤال الذى يجب أن نطرحه عند تطرقنا لهذا الموضوع.

س : ما هو سبب هذه الظاهرة للقوة الدافعة، والذى يبدو أنه له تأثير هام على ناتج المباراة ؟

يبدو أن هذا يعود إلى مجموعة من العوامل تشمل :

١ – زيادة الادرينالين *an increased flow of adrenaline* .

٢ – مستوى عال من اللعب *an inspirned level of play* .

٣ – مزاج عالى للاعبين *the hight mood of the players* .

٤ – تنافس طبيعى واكيد وبعض الحظ

certain natural compotitiveness and some times even luck .

والسؤال الأخر الذى يرتبط بالسؤال السابق يتمثل.

س : كيف لنا أن نحصل على القوة الدافعة ؟

الإجابة هنا قد تكون غريبة حيث تتمثل فى أن أحد لا يعرف، المهم هنا أن نعرف كيف نحافظ على هذه القوة الدافعة (الباعث) (أو الحافز) بمجرد أن نحصل عليها.

إن القوة الدافعة (الباعث) شئ هام يحدث غالبا عندما يكون اللاعبون مهيئون نفسياً وبصورة جيدة وراغبون فى بذل مزيد من الجهد إن لم يكن الجهد كله، إذا لو كل فرد أو لاعب شجع على أنه الأفضل بالرغم من كل الظروف المحيطة باللاعبين، فمن ثم فإن احتمال حدوث القوة الدافعة فجأة يصبح أمر متوقعاً، إلا أن هذا لا يمنع فى نفس الوقت، ظهور عدد من الظروف المحيطة باللاعبين، التى عادة ما تسير هذه الظروف عكس القوة الدافعة، وهنا يجب تجنبها تماما وليس تقليلها، وعليه فإنه يصبح على كل من المدربين واللاعبين التعرف الواعى بهذه الظروف واتباع تعليمات معينة للتأكد، من عدم التقاطع أو التضارب مع مثل هذه الظروف مع القوة الدافعة أو على الأقل تتأثر ولكن بأقل درجة، أن مجموعة النقاط التالية تسهم وتثبت الفعالية التامة فى تنفيذ هذا الهدف المرتبط بالقوة الدافعة (أو الباعث أو الحافز) فى الكرة الطائرة.

الوقت الميت *Dead time*:

هذا العامل تقريبا يمثل أكثر التقاطعات (التضاربات) مع القوة الدافعة، إن الوقت الممثل أو المستغرق الذى يتروح ما بين (٣٠) ثانية زمن الوقت المستقطع فى الشوط إلى (٦٠) ثانية (وقتين مستقطعين متتالين) المطلوبان، *time out* تؤثر على الاحساس الذى يحافظ على القوة الدافعة، لذلك فالمدرب يحتاج أن يحافظ على أفراد الفريق معاً كوحدة أو ككل، كذلك العمل على ابراز واستمرار الجهد الكلى، وبالتالى فهو دائما ما يحاول اقلال فرص السقوط، إن هذا الوقت المستقطع عادة ما يكون فعال فى كسر خط الامداد القوى لإرسالات الجيدة من جانب الخصم، لذلك عند طلب (إستدعاء) وقت المستقطع وكان هناك لاعب إرسال فى الفريق قد أخطأ، فإن لاعب الإرسال هذا لا يجد الوقت ليفكر فى هذا الخطأ، مع ملاحظة عدم ذكر الضغوط الاضافية التى تبنى طبيعيا فى تجمع اللاعبون أثناء الوقت المستقطع، لذلك يجب على المدربين تجنب ذكر دلالة خطأ هذا الإرسال خلال هذا التجمع ولكن يجب التنويه بأهمية عدم فقد الإرسال.

كذلك الزمن الخاص بالثلاث (٣) دقائق بين شوطى اللعب أيضا قد تحطم أى أمل فى الحفاظ على القوة الدافعة لذلك فإن محاولة الحفاظ على القوة الدافعة على حافة المنافسة أمر هام وحيوى، لذلك يجب على المدربين أن يقللوا الوقت الضائع فى استبدال الملعب، أيضا تجمع أفراد الفريق (اللاعبون) على مقاعد الفريق فذلك يؤكد المحافظة على الرابطة بين اللاعبين، وأثناء ذلك يجب على المدرب أن يبين ويوضح خطوط اللعب التالى (الشوط التالى).

التبديل *Substitution*:

يعتبر عامل التبديل *stiuusubsion* أحد أسرار نجاح المدرب خاصة إذ ما حاول معرفة متى يقوم بتبديل الفعال، بمعنى أخر أحسن إستغلال التبديل.

عندما تسير الأمور جيدة، فمن الأنسب للمدرب أن يستمر فى استخدام نفس اللاعبون الذين بدأ بهم المباراة، حيث أن تلك المجموعة من اللاعبين قد نجحت فى التعامل بفاعلية ووصلت إلى مستوى مشترك من النجاح، وعليه فإن التبديل فى أى من هذه الخطوط الفريقية (الخطوط الخطية) تؤثر بالتالى على نوعية الأداء الفريقى والمتمثل فى الأداء المهارى والخططى للفريق، وينعكس بالتالى على القوة الدافعة (الباعث).

هناك أنماط خاصة من المدربين يسئ بعض منهم إلى سوء استخدام التبديل فمثلا هناك ذلك المدرب السئ الذى يتسم بالخوف، إن مثل هذا النوع من المدربين جعل التبديل كحجة لامداد خبر اللاعبين داخل الملعب، وهو بهذا العمل يجعل قرار التبديل (هذا خاطئ) بمثل رصاصة فى ظهر اللاعبين لما له من تأثير سلبى على القوة الدافعة.

غالبا ما يحدث عند إعادة دخول اللاعب البادئ للمباراة إلى الملعب أثناء التبديل أن يكون الوقت قد تأخر، وعليه فإن الفريق يجد صعوبة فى العودة إلى سير امباراة ويفقد الحالة التنافسية التى وصل اليها، لذلك فالمدرب الناجح أو المدرب الواعى بأهمية عنصر أو عامل التبديل، يجب عليه أن يأسس تبديل محدد لا يندهش له اللاعبون، فمثلا يقوم التبديل بهدف تقديم خدمات للاعبين معينين، كمثال تقوية خط دفاع، إحلال ضارب بدل لأخر لاستغلال مهام معد جيد، ايضا القيام بتبديل أو تنفيذ تبديل يوفر لاعب متخصص فى الدفاع ضد الضرب فى الخط الخلفى.

السقطات ***let Downs*** **:**

كثيرا من الاخطاء وكذا اللعب الضعيف *poor play*، الذى قد يحدث فى بعض النقاط المتفرقة أو المتتالية من المباراة والتى تلعب دوراً حيويا فى نتيجة المباراة، بالنسبة لأى فريق، هنا نجد أن المدرب (مدرب الكرة الطائرة) يحتاج أن يمسك أو يتعرف أو يحدد هذه الاخطاء، ولا يسمح لفريقه بالسقوط، نتيجة هذه الاخطاء، فمثلا فى كثيرا من الحالات نجد أن هناك لاعب غير سعيد أو مزاجه غير عال، مثل هذا اللاعب قد يحطم أمال وجهود الفريق فى بناء القوة الدافعة (أو الباعث أو الحافز الذى لديهم)، فلو لم تستطيع تشجيع مثل هذا اللاعب ليعتقد ويؤمن بفسه ونرفع من حالته المزاجية، هنا وفوراً يجب على المدرب أن يستبدل هذا اللاعب بلاعب أخر معتدل المزاج ومرتاح فى الفريق، يؤمن بنفسه لكى يكون ضمن التشكيل البادئ، نفس القاعدة أو الاسلوب يجب أن تطبق على اللاعب الجيد، الذى قد يؤثر فى بعض الحالات على مستوى العمل الفريقى لبناء القوة الدافعة، أيضا يجب أن يستبدل فوراً رغم كونه لاعب جيد.

لعب المنافس ***Opponent Play*** **:**

غالبا ما تكون هناك لعبة ممتازة من المنافس مثل إنقاذ لبعض الكرات العميقة *Saving for depth balls* أو بلوك ناجح *Key Block*، أن مثل هذه الالعاب الممتازة

كافية لكسر القوة الدافعة *stem the momentam* .

هنا يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يعد لهذه الإمكانية، وذلك بكلمات موجهة إلى فريقه لتوضيح أنهم كفريق يجب أن يرحب بالمنافسة الجيدة واللعبات العظيمة التى تصاحب الفرق الجيدة المستوى فمثلا على مدرب الكرة الطائرة ايضا أن يجعل لاعبوه يعجبوا بتلك اللعبات الجيدة ولا يحبطونها *not intimidated*، أيضا يجب تشجيعهم على تغذية الطاقة *feed off the energy* واستغلال الحماس المتولد *enthusiasm generated* فى الجانب الأخر من الملعب، وتحويل هذا الحماس لصالحهم، وتكون كلمة لا تتوقف هى الكلمة السحرية *watch word* لتحقيق النصر.

الاصابة *In juring* :

لا يوجد أحد منا سواء لاعباً أو مدرباً يرحب بالاصابة أو يسمح لها بالحدوث خاصة هؤلاء النجوم، وإذا حدثت متأكد أن حدوثها خارج عن إرادته كل من اللاعب أو المدرب، ونلاحظ أن كثيرا من الفرق لها عادة، والتى تكون عادة سيئة فى كثيرا من الأحوال، فأى فريق فى العادة يترك إصابة لاعب جيد المستوى تؤثر على المباراة، فى مثل هذه المرحلة نلاحظ القوة الدافعة تقتطع *interrupted*، بسرعة ويصعب استعادتها، ويجب على اللاعبون أن يتقبلوا الأمور المتعلقة فى مثل هذه الموقف فمثلا يجب عليهم أن :

- يتقبلوا زيادة المسئولية *increasd responsibility* .
- والضغط *presure* .
- والتحدى لهم *Challenge*.

لرفع مستوى المباراة، أن حدوث هذا التعديل فى الدور يحافظ على القوة الدافعة ويقرب الفريق من النصر.

الملخص *Summay* :

كاستخلاص القوة الدافعة جانب هام فى مباراة الكرة الطائرة، فهى تؤثر على سير المباراة، وأيضا لها تأثير قوى على النتيجة، وذلك بسبب تجميع مجموعة من الأحاسيس والأحداث التى تحدث باستمرار خلال اللعب، إن فهم هذه الاسباب الممكنة للقوة الدافعة وكذا ووسائل حفظها تزيد من لعب الفريق وتساعد المدرب فى اتخاذ القرارات الصحيحة خلال سير المباراة.

(٥) الفصل الخامس

مدرب الطائرة
وديناميكية الأداء عملية ثلاثية المراحل

Volleyball coach and the performance Dynamic A three Stage Process

عملية ثلاثية المراحل :

- مرحلة البناء.
- مرحلة الحفاظ (الحفظ).
- مرحلة التعديل.

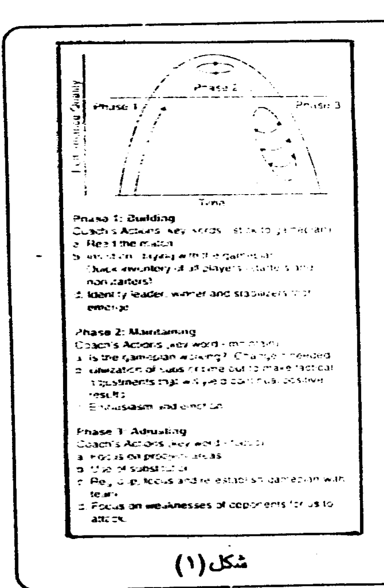
مدرب الكرة الطائرة وديناميكية الاداء، عملية ثلاثية المراحل

Volleyball coach and the performance dynamic a three stage pracess

فى فصل سابق من هذا المؤلف تناولنا العلاقة بين اليقظة والأداء، وتناولنا بالحكمة وبالنظرة الواقعية العلاقة المستخلصة من نموذج *(U)* المقلوب، وركزنا فيه على ثلاث محددات عند مناقشتنا لهذا النموذج، والتى تمثلت فى الأتى :

أولهما : أنه غير مرتكز على دراسات تستخدم اللاعبين أو الرياضيين أو المؤديين المهرة .

ثانيهما : إن هذا النموذج قد أقتطع من الاداء الرياضى المرتبط بمستوى اليقظة المعطى، كما أنه لا يعتنى بكيفية إختلاف اليقظة والاداء خلال المباراة (حيث) أعتاد أن ينظر إلى اليقظة كقوة تأخذ من الاداء الرياضى.



شكل (١)

إن من أجل رفع نظرة مفيدة وواقعية لآثار اليقظة على الاداء الأمثل، نقترح على أن اليقظة وكل الاعراض الفسيولوجية التى تصاحب اللاعب (مثل رعشة المعدة *Stomach butter flies*، خفقان) سرعة ضربات القلب *rapied Heart Beat*، عرق الكتفين *sweatly plams* .. الخ، يجب أن ينظر اليها اللاعب أو اللاعبين بإيجابية ويرحبوا بهذه الاعراض ويتطلعوا اليها كإشارة أنهم جاهزين للعب فى مستوى عالى من الحدة .. *Intensity*، والدقة *precision*، إن عمل هذا يبنى الثقة فى الفكر Thinking والجسم الإنسانى الطبيعى *natural human body* ومن ثم يزيد الثقة.

وبهذه النظرة الإيجابية فى الفكر، نقدم هنا فكر حديث وترجمة مختلفة انموذج (U) المقلوب الذى نشير اليه على أنه ديناميكية الأداء شكل (١م)، أن هذا النموذج المصمم لمساعدة المدربين فى إيجاد وحفظ المستوى الأمثل للتنشيط البدنى والتركيز العقلى *optimal level of Physcal activation*، والتركيز العقلى *mental focus*، خلال مباريات الكرة الطائرة وبينما يعكس المنحنى ويحفظ الشكل العام لحرف (U) المقلوب، يعتمد على محورين، فنوعيه الاداء *performance qualitys* على المحور الرأسى نجد أن المحور الأفقى (الخط العرضى الآن يمثل تقدم الوقت *the progression of time* وليس مستوى اليقظة *(Arousal level)* كما كان فى النظرة الماضية للنموذج *U* المقلوب أنظر شكل (١) ويتضمن هذا النموذج (U) ثلاث مراحل رئيسية :

١ - المرحلة الأولى البناء *Phase 1 Building*:

وفيها الفريق يؤسس ويؤكد تحكمه أثناء المباراة من خلال تجميع اليقظة البدنية والتركيز النفسى.

٢ - المرحلة الثانية (مرحلة الحفاظ) *phase 2 Maintenance stage*:

وفى هذه المرحلة نحاول من خلال الحفاظ على مستوى اليقظة وابقائها فى مستوى معين والتحكم فيها.

٣ - المرحلة الثالثة (التعديل) (أو الضبط) *An adjustment stage*:

ويقصد بهذه المرحلة، التعديل لاعادة الخطة عند الضرورة أو عندما يستدعى الأمر من أحداث المباراة ذلك.

ومما هو جدير بالذكر أن هذه المراحل مترابطة مع بعضها لا انفصال فيما بينهما فكل مرحلة تعتمد على سابقتها وتمهد لمرحلة التالية لها وسوف نتناول هنا كل مرحلة بشئ من التفاصيل وكمثال فى الرسم الموضح لشكل ب رقم (١) حيث نجد أن :

المرحلة الأولى (البناء) *Phase 1 Building*:

وتعتمد هذه المرحلة بصفة أساسية على المدربين *Coaches* ومدى ما يتمتعون به من (الكلمات الافتتاحية) والتى تعتبر مفتاح النجاح وهذه تساوى خاصية الالتصاق بخطة اللعب من خلال محاولة تحقيق الأتى :

أ – إقرأ المباراة *Read the Match*.

ب – اصر على البقاء على خطة اللعب *Insist of starting with game Planing*.

جـ – بيان سريع لكل اللاعبون (البادئون) الذين يبدؤن، اللاعبين الأساسيون والباقون (البدلاء) *Quick Iventory of all players strates and non strates*.

د – حدد القائد، الفائز، الثابت الذى يخوض المباراة.

Identify the leader, winners, and stabilizers that inerge.

(القائد / الكابتن، الفائز / لاعب يرجح كفه الفريق دائما للفوز، المثبت لاعب مستواه ثابت).

المرحلة الثانية : الحفظ *Phase (2) Maintenance*:

وتتحقق هذه المراحل من خلال، تصرفات المدرب (بكلمات افتتاحية خاصة) حيث *Choaches Actions (Key words - maintain)*:

أ – يسأل نفسه (المدرب) هل تعمل خطة اللعب (بصورة جيدة)، أم أغيرها إذا احتاج الأمر *is the game plane working ? on. change if needed*

ب – استخدام وقت مستقطع لتعديل الخطط التى سوف تعطى خطط إيجابية.

Utilization of substution or time out to make tactic adjustment that will yeld continual postive Reslts.

جـ – الحماس والحس *Enthusiasm & emoutional*.

المرحلة الثالثة : التعديل *Phase 3 Adjusting*:

وتتحقق هذه المرحلة من (خلال تصرفات المدرب) والتى يستعان بها ببعض (الكلمات الافتتاحية الخاصة بالتركيز)، على مجموعة النقاط التالية :

أ – التركيز على مناطق (مساحات) التى تسبب المشاكل الخططية

Focus on the problem ears

ب – التركيز على كيفية استخدام التبديل *Use of substution*.

جـ – أعد التجميع، زيادة التركيز، أعد تأسيس خطة اللعب مع الفريق.

Regroup, Focus, and Restablish game plane with team

د – التركيز على نقط ضعف المنافس للهجوم.

focus on weakness of apponents for us to attck

وبعد أن ألقينا نظرة على المراحل الثلاث والمعبره عن ديناميكية الأداء والتركيز على نقاط كل مرحلة على حدة سوف نتناول هنا كل مرحلة بشئ من التفصيل.

مرحلة البناء *phase Building stage* :

إن عملية البناء التى تتخذ خطواتها لتحقيق الأداء الأمثل لفريق الكرة الطائرة عادة ما تبدأ بأيام قبل المباراة، وخلال هذا الوقت يجب على المدرب، هنا أن يتصرف تصرف الفرسان (أو بمعنى أخر : مثلة فى ذلك كمثل القائد التى يمتطى حصان أصيل ليغوص به بطولة أو معركة بطولية إستبساليه)، إذا يجب على هذا المدرب أن يحول طاقات لاعبيه إلى داخل تلك القنوات التى تحفز المهارات العقلية وذلك من خلال إعطائهم مهام خاصة للتركيز عليها وملاحظة ارتباط هذه المهام (التى عادة ما تكون واجبات مهارية) بالتركيز، هذا بالاضافة أن عنية (المدرب) ملاحظة حالة الفريق، والعمل على مساعدة اللاعبين بالتدريج على أن يتحركوا فى رتم (إيقاع) واحد.

إن زمن (فترة) تقدر بحوالى ساعة وربع قبل المباراة كفيلة بأن تجعل الفريق يراجع تقرير الاستكشاف الخاص بالفريق المنافس وهنا فى هذا الشأن بالتحديد نجد أن هناك أمر هام لا يمكن إغفاله، وهو أن على المدرب أن يراجع عمليات الإدراك لما ينوى فعله خططيا، وحتى يستطيع بهذا الشكل أن يكون لكل لاعب صورة خاصة به ومفهوم يركز عليه، والعمل على تنبيه هذا اللاعب أكثر من مرة، كما يجب على المدرب أيضا أن يبرز المهارات والخطط الضرورية والتى سوف ينفذها بنجاح ضد المنافس، والتى أيضا من المفروض أنه قد تم الاتفاق عليها خاصة بعد أحد التقرير الاستكشافى.

من المهم أيضا أن يعطى المدرب هؤلاء اللاعبين فترة زمنية مدتها عشر دقائق كوقت حر *free time*، حتى يتمنى لكل لاعب خلال هذا الوقت أخذ مفتاح النقاط التكتيكية (الخططية) *the key actical points*، ويتعرف على مدى نجاح هذه النقاط المفتاحية التكتيكية (الخططية) مع الخطة المتفق عليها *with the agneed upon game plane* أن مثل هذا الوقت الحر والذى مدته عشر دقائق ضرورى جدا وهام ولا يجب إهماله بأى حال ففى هذا الوقت يسمح للاعب بأن يتبع عاداته قبل المباراة ومثل هذه العادات التى يمكن ملاحظاتها الآتى :

- الجلوس بهدوء *Setting quietly*.
- يقوم بعمل اطالات *stretching*.

– سماع لمسجل بسماعات *listening to head set* .. الخ.

وبمجرد تحرك اللاعبين أو الفريق للقيام بفترة الاحماء *Warm - up period*، يهتم للمدرب أن يقف بالقرب منهم للوقوف على الأحداث المتمثلة فى الرعشة *Batterflies*، والاعراض العصبية الأخرى *and other nervous symptons* والتى تكون هذه الأعراض فى العادة قوية، فهذه كلها أمور إيجابية يجب على المدرب أن يلفت إلى النظر فى عبارات إيجابية ويجب أن يؤمن كل من اللاعبون والمدرب بهذه الأحداث (الانعكاسات) أثناء فترة الاحماء، بحيث يقومون بهذه الفترة (الاحماء) وهم يشعرون أنهم تحت تحكم إيجابى فى هذه الفترة. خلال هذه الفترة من الاحماء يجب على المدرب أن يكون بالقرب من (٥ – ٥ – ٢)، أى (٥) لاعبين ثم ينتقل بنظره إلى الـ (٥) لاعبين الآخرين ثم إلى اللاعبان بمعنى أخر أن نظره شمل الاثنى عشر (١٢) لاعب الموجودن بأرض الملعب وهنا على المدرب أنه يزيد من حدة صوته وتكرار تعليقاته للفريق خلال (٥ – ٥ – ٢) ولتشمل كل أفراد الفريق، ايضا يجب أن تشمل هذه التعليقات كل من اللاعبون البادئون *the startes* (الأساسيون الذين يبدأ بهم اللعب) وكذلك البدلاء *the substutions*، لكى يحصلوا على نفس نوعية الإرشادات والتعليقات، من خلال هذا الوقت (الممثل فى العشر دقائق) للاحماء يشعر اللاعبون أنهم دافئون بما فيه *hopeflly warm up*، ومركزون بما فيه الكفاية لما هم مقدمون عليه، ألا وهى المباراة وحتى تجرى هذه التدريبات بدون حدوث عقد أو ورطه أو هزه *Hitch* تؤثر على أدائهم.

وبمجرد بداية المباراة، يجب على المدرب أن يراجع تقريره الاستكشافى، فمن المهم للمدرب أن يلاحظ فى بداية المباراة أى تعديل فى التشكيل الخططى للخصم أو الفريق المنافس، وحتى يقوم فوراً بعمل التعديل الخططى المناسب للوضع الذى طرأ عليه فجأة من جانب الفريق المنافس، وعلى المدرب أن يسأل نفسه هل التقرير الاستكشافى يناسب لما يحدث فى المباراة فعلا ؟

إذا كان كذلك، فعليه أن يلتصق بخطته ويصر عليها، بعكس إذا أختلفت هذه الخطة فى ضوء ما طرأ من جانب الفريق المنافس، هنا يمكن وبسرعة أن يتخذ قراره فى قوة دون يأس، حيث يبدأ فى عمل التعديلات اللازمة بخطته لمجابهه ذلك، والافضل أن تكون الخطة الموضوعة لها مجموعة من التعديلات المرتبطة باحتمالات خطة الخصم، كما يجب على المدرب أيضا أن يضع ملاحظته الخاصة بالدوران لكل من فريق الخصم وفريقه، حتى نضمن إعطاء اللاعبون تغذية مرتدة *feed Back* عندما تعود الدورة.

ولذلك فانه من المهم أيضا أن يعطى المدرب لاعبيه صورة واضحة دقيقة لكيفية سير المباراة، فإذا سارت الأمور الخاصة بسير المباراة كما خطط لها يجب على المدرب المحافظة على اختياراته الخططية، بينما إذا سارت الأمور عكس ما توقع المدرب، هنا على المدرب أن يسأل نفسه مجموعة من التساؤلات، والتى نرى أنها مؤثرة فى تعديله الخططى، فمثلا يسأل عنه :

- هل التبديل الذى سوف أقوم به يزيد من ايقاع اللعب ؟
- هل الوقت المستقطع للراحة الذى سوف أقوم به سوف يأتى بنتيجة ؟
- هل أقوم بتغيير داخلى لخطوط اللعب (تبديل القائم بالصد (البلوك) مراكز الدفاعية؟ ..الخ.

إنه من المهم لك كمدرب أن تكون ملماً الماما خططيا تاما فى هذه المرحلة، وليس هدفك أن تقوم باللعب على حس أن اللاعبون هم المنفذون، وهذا الأمر يتطلب منك كمدرب أن تحافظ على أفكارك *your thoughts* كلماتك.. *wards*، تصرفاتك *actions*، ولغه الجسم الإيجابية *body language postive* (التحركات المضبوطة، المتقنة، للدفاع والمتمثل فى تغطيه الهجوم، أى أوضاع الجسم بصفة عامة) والتشجيع *ecncouraging* إذ يجب عليك تشجيع لاعبيك على كل حركة وأداء يقومون به أن مستوى عال من الثقة *Ahigh level of confidence* والايجابية *postiveness* والمساندة *preparedness*، كلها عوامل تساعد فى الوصول إلى اللحظة المرغوبة وهى لحظة النمو.

المرحلة الثانية مرحلة الحفظ *Phaser, Maintenamce stage* فى

كثيرا ما نلاحظة عند مشاهدتنا *(V.B)* وفى نقطة معينة من نقاط المباراة، ترتفع درجة الإثارة والايقاع الحركى لأحداث سير المباراة، والأمر الذى يجب أن نتناوله هنا والمرتبط بهذه المرحلة، أنه ى نقطة معينة من نقاط المباراة نجد أن عناصر البناء الخاصة بهذه المرحلة (٢) والتى سبق الإشارة إليها، جميعها تتحد معاً، وللحكم على أن الفريق قد وصل إلى هذه اللحظة فى هذه المرحلة نلاحظ الايقاع *rhythms*، التحكم فى سير المباراة *the control of the match*، وعموما فإن معظم المدربون عندما يحسون اكثر بهذه المشاعر وهذه اللحظات فى هذه النقطة، يجب على المدرب أن يوجه تركيزه نحو المحافظة على هذا الايقاع والتوقيت الحادث وليس عليه إضافة أى (اضافات أخرى لهذه المرحلة) أو تغيير سلوكه لتسهل هذا الأمر.

وتقع مسئولية تحقيق أهداف هذه المرحلة على مدرب الكرة الطائرة الذى عليه أن يأخذ على عاتقه مسئولية تحقيق أهداف الخطة التى وضعها، كما عليه أن يقرأ المباراة، وفى ضوء هذه المعلومات والقراءات عليه أن يقرر كيف يحقق ويحافظ على أفضل تفوق للفريق، ولا يكتفى بهذا القدر من المعرفة التخصصية فى أمور اللعبة أثناء اللعب، بل عليه أن يعرف أى الدورانات فى فريقه تكون أكثر فاعلية وأقل مشاكل يمكن أن يحدث فى دوران ، وبخصوص هذه النقطة المتعلقة بالدورانات، يستطيع التعامل بدقة مع الدوران الصحيح وينظم الناتج الإيجابى لهذا الدوران من خلال إعطاء تعليماته الفنية المؤثرة فى إظهار فاعلية هذا الدوران، بصفة عامة يجب على المدرب أن يمتلك ذخيرة من الخطط الفنية الإيجابية السريعة للتغلب على أى تغيير يقوم به المنافس، خلاصة فكر هذه المرحلة هى البقاء فوق المنافس طوال الوقت.

to stay astep a head of the opponents all the time

بدء باستخدام نمط أو نوع هجوم متقاطع *an "X" type affense* إلى الهجوم السريع *Speed affense* أو التحرك من الدوران الى دفاع محيطى.

from rotation to perimetiv defense

وفى هذه المرحلة مع القوى المساندة أو المحفزة والمدعمة لها، يمكن المدرب أن يصبح أكثر عاطفة *more emotinal* كما يجب على المدرب أن يكبر ويعظم هذه القوى فى لحظة من لحظات اللعب من خلال التشجيع، والتهيئة والمساندة للالعاب والمهارات الجيدة (الحلوة) والمجهود الكبير الذى يبذله اللاعبين من خلال التشجيع الحماسى بشدة ودعم، مع تذكير اللاعبون دائما بما يفعلون من خلال التعليقات الايجابية عن مراكزهم *thier position*، التوقع (المشاركة) *antepiation* والتنفيذ *exeution*، وفى نفس الوقت يجب ان يمتد هذا التشجيع والمشاركة الايجابية ليشمل نواتج الخطأ، فمثلا إذا سجل عليهم نقطة نتيجة التسديد خارج حدود الملعب مثلا *out side point*، أو نقطة على الفريق، يجب عليه (المدرب) الاستمرار فى الحماس *enthusiasm* بدون توصيل القلق من خلال إستخدام كلمات إيجابية مثل (لم يحصل شئ (ماشى) *that's ok* أو (لقد حدث شئ *We're get me*)، (أو تغلبوا عليه *pour it on*)، الأمر أكثر أهمية دعهم يلعبون، ويلعبون بجد وحماس زائد لا تهبط حدته ولمساعدة الفريق فى الحصول على هذا اللعب الخشن *aggressiv* والشعور بالحماس، لا تنس أن تجعل خدمتك التدريبية تشتمل على تدريبات يطلق عليها *the wash*

drills (تدريبات غسيل (مخ) تشمل على تدريبات ضبط عقلى وذلك من مرتين إلى ثلاث مرات فى الاسبوع.

ويلاحظ فى شكل أو الصورة رقم (١) الدائرة التى فى قمه انمندنى، ولتحقيقها يجب على المدربين خلال مرحلة الحفظ *maintenamce stage* ، مركزين على حفظ لعب الفريق وهذا من الأفضل داخل مدى لعب ضيق جدا *keep the team with in arelatively narrow* ، فمثلا لا يفضل الاهتمام بأعمال أخرى أو واجبات يكلفون بها زائدة عما هم مسئولون عنه، أو هناك بعض التشويش والافعال الجانبية، أو بعض الألعاب المهارية التى تؤدى إلى نتيجة عكسية .. الخ.

• مرحلة التعديل *phase 3 Adjustment stage* :

فى هذه المرحلة إذا لوحظ أن القوى المساندة *(momentum)* انقلبت فجأة، فإننا هنا نجد أن هناك مرحلة جديدة للمدرب سوف تبدأ، فمثلا عند انقلاب الاحداث الى صالح المنافس، يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يأخذ قراره بتصرف فورى مستخدما فى ذلك وقت مستقطع *time out* ، أو القيام *Substution* ، كل هذه المحاولات (يوقف قطار (المنافس)، كما أن عليه أن يتأكد من أن جميع اللاعبين ينصب تركيزهم على ما يريدون تحقيقه، وهذا خلال الوقت المستقطع، فمثلا عليه أن يذكر اللاعبين بماذا كانوا يفعلون فى مثل هذه المواقف، وماهى مفاتيح النجاح التى يريدونها لاعادة التركيز *concenteration* ، والتحكم *contoroling* ، وإذا شعر المدرب مدرب الكرة الطائرة أن الفريق قد أستنفذ كل الخطط الفنية وهو أمر وارد فى مباريات الكرة الطائرة، كان عليه القيام بتنفيذ واستخدام الوقت المستقطع لاستعادة التركيز على افكارهم بما يريدون ويغيروا هذه اللحظات التى مروا بها ليكون لصالحهم لا عليهم.

أمر هام، يجب ضرورة التأكيد عليه، ألا وهو الأمر المتعلق باستخدام الوقت المستقطع، فإننا نرى أنه من المهم عدم استخدام الوقت المستقطع فى تحميس اللاعبون، فوظائف الوقت المستقطع معروفة (*)، فكل المعلومات *relaved Manner* التى تريد تمريرها أو توصيلها الى اللاعبين، يجب أن تحول الى مفاتيح أولية للنجاح، وطريقة راحة الفريق فى تنفيذ مهامه، إن عمل مثل هذا الأمر يساعد أفراد الفريق ككل فى التعامل مع المتغيرات الخاصة بعمل التحويل *Turn corners* ، كما

(*) للاستزادة إلى كتاب مدرب الكرة الطائرة للمؤلف، الناشر دار المعارف، فرع اسكندرية ١٩٩٥.

أنه ايضا يوصل معانى غير لفظية، خاصة، وإن كان هذا المدرب واثقاً تماما فى قدرات لاعبيه لاستعادة سياداتهم فى المباراة.

يجب على مـــدرب كرة الطائـرة أن يبقى واثــق فى الفريـق ويظـهر هذه، الثـقة من خلال لغـة الجـسم خـلال الوقت المستقطع (فـمثلا الايدى *the hands* يجب أن تكون اشاراته وتوضيحاته واضحة وليست بعصبية، الارجل غير متقاطعة *the uncrossing ley*

ففى الوقت المستقطع يجب أن تكون قدماه مفتوحان مرتكزتان على الارض غير متقاطعتان، يستطيع أثناء شرحه أن يتمايل على أى من الناحيتين.. الخ والوجه *the Face* موجه مباشرة إلى اللاعبين، الجسم ككل *hole body* منحنى للإمام قليلا، مع استعمال لغه إيجابية ممتازة بعناية، كل هذه الأمور يجب أن ينظر اليها مدرب الكرة الطائرة بعناية فائقة خاصة فى أى فترة يرى فيها المدرب أن الفريق يحتاج إلى دعم كامل، والشئ الهام هنا الذى يجب ألا نتجاهله أن أى تعبير للاحباط أو اظهار علامات غضب، عليه أن يعرف بذلك بأنه قد قلل الدعم الذى يجب أن يوصله للفريق خاصة من خلال هذا الوقت المستقطع.

وعليه فانه بعمل بعض التعليقات القصيرة والدقيقة، مع اختبار اللغه الصحيحة خلال الوقت المستقطع، يستطيع مدرب الكرة الطائرة إعادة التركيز للاعبين مرة أخرى إلى المباراة، خاصة إذا كان لديه ذلك الشعور الواعى بخبرة الفريق، عند حدوث مثل هذه الظروف، الذى يجب أن ينظر اليها على أنها طارئة ولابد من إتخاذ قرارات سريعة بحلها، وعليه أن يعلم أنه بهذا ينمى الاساس المستمر للنجاح، أيضا عليه الحفاظ على التركيز عن التحويل الفنى للخطة فى لحظه، وأن يكون متأكداً من أن اللاعبون سوف يشوشون ويتعبون فى هذه اللحظة نتيجة هذا التحويل، وهذا يعنى إعطاؤه معلومات كثيرة بسرعة بحيث تراكمت هذه المعلومات ونتج عنها هذا التشويش، هنا تصبح المهمة الافتتاحية للمدرب فى هذه اللحظة متمثلة فى استخدام *keys wards*، كلمات مفتاح النجاح الذى يجب على المدرب استخدامها فى هذه اللحظة بهدف الابقاء على التركيز للناتج المرغوب وعدم السماح للاعبين بالتخاذل، أو الغضب الذى قد يؤدى بهم إلى الخسارة.

من المهم جدا أن يعرف المدرب أن التركيز على أن المدخل للاعبين أمر حرج فى هذه اللحظة، فاللاعبون واعون ذاتيا ومحبطون بسبب ذلك الشعور الخاص بأن المباراة سوف تنسحب من ايديهم، ولهذا بأنه أمر حيوى من المدرب أن يوصل الثقة،

والصدق *to convery tru t and belief* وأن احلال الثقة من قبل المدرب وطريقة عرضه لها من خلال لغه الجسم *Body longuage*، الاتصال اللفظى *verbal and non verbal communication*، وكذا الاتصال غير اللفظى.

يجب على المدر أن يعرف أن الثقه فى قدرات اللاعبين، أمر بالغ الاهمية، بينما إظهار التشوش *showing frustration* يقود إلى نتائج خطيرة.

خلاصة هذا الجزء:

فى الحقيقة توجد عناصر عديدة تؤثر على القوى الدافعة أو (الحوافز) المؤثرة *momentum* فى مباريات الكرة الطائرة، كما أن هناك بعض من هذه العوامل مثل (الحظ *luck*) حالة المنافس البدنية *the oppnents physicals condisition*، ومستواه المهارى *the opponents skills level*، وكل من هذه العوامل بعيدة عن المدرب ولا يستطيع التحكم فيها، وعموما وبالرغم من هذه العوامل، إلا أنه توجد من الأمور الكثيرة التى يجب عليه أن يستعين بها عند قيادة اللاعبين فى المباراة، والحفاظ على فكرهم وذلك من خلال الثلاث مراحل المذكورة بعالية، والتى تناولنا كل مرحلة على حدة بشئ من التفصيل، والتى أيضا لاحظنا من خلالها أن سلوك المدربين مختلف من كل مرحلة عن الأخرى، أيضا خلال هذه المراحل المترابطة فكل مرحلة تعتمد على التى قبلها وتمهد للتى تليها، وعليه فإن دور المدرب فى كل مرحلة دور مختلف الا أنه فى غاية الأهمية، وعليه فإن دور المدرب فى تأسيس وتأكيد هذه القوى المؤثرة أو المحفزة ملخص لما جاء فى مقال السيد / ماتسوديرا مدرب اليابان، يتبعه الذى فاز فريقه بالميدالية الذهبية الأولمبية ١٩٧٢، وفى التعليق الذى قاله فى هذا الصدد «لقد وجدت اللاعبين الافضل بعينى، التقطتهم بقرارى، حسنتهم بيدى، وبنيتهم بتصميمى».

Find potential players with my eyes, Pick them with my decision, inprove them with my hnds, and build them to my design

أن السيد / ماتسيوديرا، كان محق فى افتراضته بأن المدرب هو الشخص الذى يرسم المسار حتى قبل نزول الملعب، فالمدرب له تأثيره المعنوى والدال على فريقه حيث، بجدول المسار *chart the course*، يوجه أى تغيير يحدث *direct change* *Mybe occur*، ويجمع العاصفة والطقس معاً *and weather the storm together*

٦ الفصل السادس

نظريات تدريبية عامة وهامة

General Coaching theoryies and important

- خطط (تكتيكات) الفريق.
- تألف وتماسك الفريق.
- نشأة فريق مستوى عال.
- مرونة الأنظمة والأساليب.
- استكشاف أو استطلاع الخصم.
- التقييم الاحصائى.
- استعداد الفريق.
- مواصفات التدريب



نظريات تدريبية عامة وهامة
General Coaching theoryies and important

١ - خطط (تكتيكات) الفريق ومنافسته
team competition and team tactices

يمثل موضوع التكتيك (الخطط) للفريق واستغلالها فى المنافسة أو المباريات أهمية خاصة لدى معظم المدربين، فمن خلال الخطة نستطيع أن نحدد الملامح الرئيسية لشخصية المدرب التدريبية، فلا يوجد إختلاف أن غالبية المدربين يفضلون أن ينمون ويطوروا من قدرات لاعبيهم الفنية والمهارية، ثم يختارون الخطط التكتيكات التى تستفيد بأقصى ما يمكن من هذه القدرات والمهارات التى ينمتع بها اللاعبين، لذلك اصبحت وجه نظر عامة أو فكر سائد أن المدربون يستطيعون السير فى اتجاهين خاصين بهذا الموضوع الخططى، وهو أما تنمية وتطوير اللاعبين ثم إيجاد التكتيك الذى يلائم قدراتهم، أو يشكل اللاعبين بطبيعة أو شكل خاص ليلائموا تكتيكا معينا.

لذلك فهناك عدة عوامل هامة يجب أن توضع فى الاعتبار عند التعامل مع المعضلة التدريبية العامة أو الشائعة، وتذكر منها الآتى :

There is an element which must be considered in dealing with this common coaching dilemma.

- يجب على المدربين أن يكون على علم بقدراتهم التدريبية (مستواهم التدريبى)، فعليهم أن يدركوا نقاط ضعفهم ونقاط قوتهم قبل التعامل مع اللاعبين.
- أن يدركوا أن كفاءتهم التدريبية هى أساس الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى إنجاز ممكن.
- يجب على المدربين أثناء التدريب أن ينقلوا للاعبين المعلومات الهامة وفى أجزاء محددة وأوقات خاصة من المباراة (قبل المباراة، اثناء الوقت اللمستقطع، مع اللاعب البديل، بين الشوطين.. الخ)، وذلك بكفاءة أكثر من الأجزاء الأخرى. كما يجب على المدربين أيضا أن يشعرون بارتياح أكثر عندما يرون فرقهم يؤدون بطريقة جيدة ووفق المعلومات القوية التى أمليت عليهم.

- يجب على المدربين الا يستخدموا تكتيكات (خطط)، غير التى اعتاد وتدربوا عليها اللاعبين.
- يجب على المدربين عند إجراء التعديلات تكتيكية (سواء فى الأفراد) (باستخدام العبارات)، يجب أن يكون ذلك ملائما تكتيكيا لقدرات اللاعبين.
- يجب على المدرب يتقن ويستخدم وباستمرار الاستراتيجية أو النظرية التى يسلكها مستفيدا بذلك من مهاراته وقدراته التدريبية، ليؤثر فى نتيجة الشوط المباراة.
- يجب على المدرب عند تنفيذ الوحدة التدريبية بصفة عامة والخطابية بصفة خاصة أن يكون ذلك فى بيئة مريحة.

. you must coach in a comfortable enivironment

- يفضل عند التدريب الخططى (أو التكتيكى) أن يكون ذلك من خلال اعداد (تجهيز) شوطا محدد ذا اعتبارات تكتيكية مختلفة، يقابله شوط أخر ذا اعتبارات تكتيكية أخرى.

this implies acertain set of tactical consideration versus another set of tactical consideration.

- يجب على المدربين أيضا أن يختاروا هؤلاء اللاعبين الذين يتوافقون تكتيكيا مع النمط أو الاسلوب التكتيكى الذى يستخدمه المدرب مع الفريق، وعموما فهناك بعض المدربين يفضلون نوعا معينا من اللاعبين المتوافقين أكثر من هؤلاء غير المتوافقين.
- يجب على المدرب أن يضع نصب عينيه أن اسلوبه ونمطه التدريبى يعتبر الاكثر أهمية لتحقيق النجاح المطلق.
- يجب على المدربين الا يفرضوا اسلوب أو نمطا تكتيكيا مع اللاعبين معتقدين أنه الافضل، ومتجاهلين لقدراتهم الفنية والمهارية والخططية.
- فى بعض الاحيان قد لا يستخدم المدرب العمل الخططى المناسب الذى يختاره سواء الاقصى (التكتيك الاقصى) *maxcimium use of tactic* أو الاستراتيجية الاقصى *or the strategica*، وذلك من منطلق أنه لابد وأن يكون هناك بعض التوزان للقاعدة العامة لعمل التكتيكى المناسب لقدرات اللاعبين.

٢ - تآلف (تماسك) الفريق *team composition:*

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية التى خطت بخطوات واسعة نحو العالمية والشعبية المطلقة، فلقد أصبح لها الإزدهار المستقبلى وأصبح عدد ممارسيها

على مستوى العالم يكاد يقارب بعض الالعاب الجماعية الأخرى ذائعة الصيت مثل كرة السلة، وكرة اليد، ويأمل البعض أن تقترب من كرة القدم، فهى لعبة تضم جمهور كبير من المشاهدين، ولك أن تتخيل فى بعض المباريات قد يصل عدد المتفرجين حوالى ٣٥ خمسة وثلاثون الف متفرج يشاهدون ست لاعبين يكافحون فى مساحة ملعب صغيرة نسبيا، أنه فى الحقيقة لأمر بالغ الاثارة.

وهنا يأتى دور مدرب الكرة الطائرة الحيوى والمهام فى السيطرة على مجموعة من الأفراد أو اللاعبين وتقديمهم ليؤدوا مباراة غاية فى الاثارة، ولذلك يجب على جميع المدربين بمختلف مستوياتهم أن يضعوا فى أذهانهم أفضل الطرق لاستخدامها، كذلك حسن استغلال وتوظيف اللاعبين الممتازين والمتوائمين مع هذه الطرق المحددة فى أذهانهم.

إن أفضل (١٢) اثنى عشر لاعب، لا يتم إختيارهم ابدا لانهم أفضل اثنى عشر لاعبا، بل ليكونوا أفضل فريق.

the tweleve best players are never chosen because "the tweleve best players" Will never make the best team.

إختيارات المدربين *Coaches Selections* :

١ – نختار اللاعبين الذين يناسبون أدوار محددة داخلى مجموعة أو جماعة الاثنى عشر *we select players who fit specific roles with in The squed.*

٢ – نحن نختار اللاعبين الذين يقبلون دور التخصصى.

we sclect players who can accep the role of specialist

٣ – نحن نختار اللاعبين الراغبين فى إخضاع ذات الفرد لمصلحة الفريق.

we select players, Willing to subjugate their egos for the of the team

٤ – نختار اللاعبين الذين يقبلوا دور الاحتياطى ولا يعتقدون أن فى ذلك مهانه لهم.

we select player's who can accept the Role of substitute

٥ – نحن نختار اللاعبين الذين يفيدون أكثر وذو قيمة للفريق من هؤلاء اللاعبين الجيدين الذين قد لا يكونون لاعبى البدء.

we select players who are vluable than those better players who may not be starting players

والذين قد يدمرون البناء المتماسك الداخلي للفريق *the internal fabric* أو اللاعبون الانانيون الذى يؤدون فى المباراة من أجل أنفسهم، متجاهلين باقى أفراد الفريق وعن تآلف وتماسك الفريق *team coposition*، يجب على جميع المدربين أن يعرفوا حقيقة هامة، وهى أن لكل لاعب فى الفريق دور محدد، وأن يفهم اللاعب أهمية هذا الدور بالنسبة للفريق، وداخل هذا الدور يجب أن اللاعب أن يطمئن لهذا الدور ويشعر بالراحة والثقة فى أهميته، وإن المدرب سوف يستخدمه بصفة مستمرة، مهما كان ذلك الدور، وبصرف النظر عما إذا كان اللاعب الافضل أو الاضعف ولتأكيد أهمية الأدوار المحدد للاعبين داخل زمرة الاثنى عشر لاعباً، فنجد فى العادة أن معظم المدربين عادة ما يبحثون عن التسع لاعبين المتمكنين فنيا وأدائيا وخططيا لكى يبدأ بهم، وبالطبع فإن الثلاثة الذين سوف لن يبدءوا، سوف يقومون بالتبديل ليلحوا محل المراكز الست **البادئين** إذا ما دعت الضرورة أو أحداث المباراة ذلك.

أحد عناصر أو عوامل تالف وتماسك الجماعية، عادة ما يكون اساسه توازن الجماعة التى تتضمن بعض المتخصصين الذين يمتلكون مهارة أو مهارتان بارزتان، ولهم المقدرة على تسجيل النقاط مباشرة.

أيضا أن تآلف وتماسك الجماعة أمر هام جدا يساعد تغيير ما يعرف بالقوة الدافعة *to change momentum* للفريق للارتقاء بمستوى الاداء الفنى والخططى، أو يمنع الخصم من الحصول على هذه القوة الدافعة، فعلى سبيل المثال لمنع هذه القوة الدافعة عن الخصم، يمكن عمل الآتى :

- نزول لاعب بديل فى أحد مراكز الملعب الخلفى وهو ايضا لاعب ارسال متميز يكون ذو قيمة هائلة، فقد أمكن إستغلاله فى أحد المراكز الدفاعية فى الملعب الخلفى من جهة، ويمكن لهذا اللاعب تسجيل نقاط مباشرة عند تنفيذ دوره فى الارسال، اليست هذه الأمور تمنع القوة الدافعة للخصم وتثبط من عزيمته.
- أيضا استغلال المهارات الفنية العالية للاعب أمامى قوى يمكن أن نعتمد عليه فى اللعبات الخارجية (الناجحة) *for a.string of successful side - outs* اليس هذه صورة أخرى تستغل لدفع القوة الدافعة للفريق وهبوطها لدى الفريق المنافس.

أخيرا انه أمر حيوى وهام بالنسبة للمدرب، إذا يجب أن يضع فى الاعتبار أولا الأنظمة أو الاساليب والتكتيكات الخاصة التى تستخدم قبل أن يختار المجموعة النهائية من اللاعبين *atlast, tris very imporant for the coach to consider first systems and tactics to used before selects the final squad.*

٢ - تنشأة (تطوير) فريق مستوى عال *Develop my a top class team* :

تاريخيا، أشارت العديد من المراجع العلمية فى مجال التعليم أو التدريب أن إنشاء أو تنشئه أى فريق رياضى ليكون فيما بعد، ذا مستوى عال، يتطلب كثيرا من الوقت والجهد، مع توفير الامكانيات، المادية البشرية المساهمة فى هذا التنشئة، إلا أنه هناك بعض الاستثناءات الخاصة والتى لا يتسع المجال للخوض فيها، والآن على العموم فإنه لتنشئة أو تطوير أى فريق كرة طائرة ناجح هناك خمس مفاتيح ناجحة لا غنى عنها عند تنفيذ ذلك *there are fiveth keys to developing successful volleyball teams*

المفتاح الأول : الاختيار *the first key : choicen* :

فعلى المدرب أن يختار أفضل اللاعبين الذين يتمتعون بقدرات فنية وخططية عاليه، ومقتنعاً بأنه من خلال هذه القدرات سوف تتحقق أقصى استفادة ممكنة تعود بالنفع على هؤلاء بصفة خاصة وعلى الفريق بصفة عامة، وذلك عند تدريبهم.

المفتاح الثانى : خلق (كون) *the second key : createing* :

ونعنى هنا أنه يجب على المدرب أن يخلق أو يكون طريقة خططية، متخصصة جدا، تحاول فيها أن تستغل أقصى مزايا لقدرات اللاعبين والتى يتميزون بها.

المفتاح الثالث : التخصص *the third key : specidization* :

ويعتبر مفتاح التخصص، هو المفتاح المرجح فى تنشئة وتنمية أى فريق كرة طائرة، إذ يستطيع أى مدرب أن ينشئ وينمى فريقاً بسرعة، من ذلك التركيز على مجموعة محددة من عناصر اللعبة، فهذا فى الحقيقة أفضل من محاولة تنمية عدد كبير من العناصر أو العوامل، فنحن نعرف أنه ربما لا الوقت يكفى أو إن كان الوقت كافيا، فإن ذلك يصبح صعبا خاصة مع مجموعة كبيرة من اللاعبين، لذلك لابد وأن تلجأ الى التخصص فهو الطريق للنجاح، رغم أنه ينطوى على بعض المخاطرة، لأنك كمدرب هنا تعتمد على مجموعة قليلة من المهارات فضلتها على الاساسيات العريضة للعبه.

المفتاح الرابع : الخبرة *the fourth key : experience* :

ونعنى هنا الخبرة التى يكتسبها اللاعبون خلال هذه التنشئة أو التنمية، وهذا لا يتأتى إلا من خلال وخوض العديد من المباريات القوية، فحتى تحصل على أقصى خبرة للاعبيك، على الأقل يجب عليك خوض ٦٠ مباراة دولية كحد أدنى فى السنة،

وحتى نستطيع أن تحقق نجاحا فى فترة قصيرة من الوقت.

المفتاح الخامس : إستحداث طرق خططية جديدة

the Fiveth key newest tactical

كما هو معروف أن جميع الأنشطة الرياضية بما فيها الألعاب الجماعية، عادة ودائما ما تتبع التطور الحديث، ويظهر ذلك حاليا فى الطرق المستحدثة لتعليم وتدريب هذه الألعاب. وبالطبع فإن ذلك قد ارتبط بتطور العمل الخططي، كذلك يجب على المدرب أن يبذل المزيد من الجهد فى تنمية واستحداث طرق خططية جديدة، وباسرع وقت ممكن، وأيضا عليه أن يعرف حقيقة هامة ، وهى إذا أراد أن ينشأ فريق على مستوى عال فإنه يلزم على الأقل ٣ ثلاث سنوات ليلحق بركب الأفكار الجديدة.

مرونة الأنظمة (الأساليب) *flexibility of systems* :

يرتبط الوصول للمستويات العالية فى الكرة الطائرة بمدى ما يمتلكه المدرب من قدرات عديدة تؤهله لإدارة عملية التدريب وتخطيطها وتنفيذها، كذلك قدراته على إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية، ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل - وأثناء - وبعد المنافسة (المباراة)، فهو العامل الهام الذى يؤثر فى لاعبيه خلال تكوينهم خاصة فى الاعداد الأولى.

وقد يصادف المدرب أحيانا أحداث غير ساره، عند إدارته لبعض المباريات، لذلك يجب أنه يمتلك التفكير الاستراتيجى الذى يسمح له بالتعامل مع هذه الأحداث أو المواقف المفاجئة، وذلك من منطلق الفرق ذات المستوى العالى تستطيع أن تغير من طريقة لعبها بتغيرات دقيقة لتستفيد من نقاط ضعف خصمهم، أيضا عادة ما يكون أفراد هذه الفرق قادرين على التغيير وبالتالى لا يستطيع الخصم التنبؤ بالضبط لما سوف يقدمون به من مباراة إلى أخرى.

فمثلا قد يكون الفريق قادرا على التغيير من طريقة اللعب المعد الواحد إلى طريقة اللعب باستخدام إثنان معدين، أو قد يستطيع أن يغير معدين داخل طريقة المعد الواحد، أو قد يغير هجماته فى مجموعات من مركز (٤) إلى مركز (٢)، أو تعتبر طريقة لعب مجموعاته الهجومية من الهجوم من اليمن إلى اليسار أو العكس، أو يختار طريقة معينة لاتمام الصد، أو طرق الدفاعية فى تغطية الملعب الخلفي... الخ من هذه التغيرات.

وبالطبع فإن هذه التغييرات لا تحدث إلا إذا كان فريقك لديه القدرة على التعديل والتغيير والمدرب الناجح هو الذى يقوم بعمل عدة تغييرات غير متوقعة أمام عدة مواقف للخصوم أو للخصم الواحد، وكل هذه التغييرات الحادثة يطلق عليها المرونة فى طريقة الأنظمة والطرق والأساليب الاستراتيجية التكتيكية، وأخيرا لابد أن نعرف أن أحسن الفرق هى أكثرها مرونة *the best teams are the most flexible*

٥ - إستكشف (إستطلع) خصمك ***Scouting you opponents***:

يعتبر الاستكشاف الذى تقوم به للتعرف على أداء اللاعبين وكذا الفريق سواء أثناء المباريات أو التدريب من الاشياء الضرورية والهامة للتقدم بمستوى اللاعبين، كما يعتبر هذا دافع يحثهم دائما على التغيير نحو الأفضل، فعن طريق هذا الاستكشاف نحصل على المعلومات التى نحتاجها لتقييم فاعلية الاداء المهارى والخططى لدى اللاعبون وتحليلها، للوقوف على نواحى القوة والضعف الموجودة فى الفريق، المحتمل مقابلة فى دورة أو بطولة.

وفى الحقيقة إن أهمية الاستكشاف تزداد بارتفاع قدرة الفريق

"The impotance of scouting increases your team abilit'y gets higher"

وفى المستويات العالية نجد أن أهمية الاستكشاف تزداد بزيادة مقدرة الفريق، بينما تجد أن الصورة قد أختلفت فى المستويات المنخفضة، حيث يهتم المدربون بـ ٩٥ ٪ بكيفية وطريقة الاداء، وبـ ٥ ٪ فقط للتغيير أو التعديل الذى قد يتم للدفاع ضد قوة الخصم وأدائه وكلما تقدم الفريق تزداد هذه النسبة، وتتغير بمرور الوقت حتى يصل فريقك لاقصى قمة فى المستوى، وقد لوحظ أن من ٣٠ - ٤٠ ٪ من إستعدادك يوجه إلى التكتيك المحدد الذى يتوقع أن يعرفه الخصم، بينما ٦٠ - ٧٠٪ عادة ما تكون إستراتيجيات خططية يجهلها وتفاجئه بها وأخيرا فالإستكشاف الشامل لابد وأن يشمل كلتا الناحيتين الاحصائية والعملية (الملاحظة والاختبار).

at last this involves extensive scouting from both a statistical and general empirical point of view

٦ - التقييم الاحصائى *statistical evaluation* :

ان الاستكشاف لطريقة لعب الفريق، سواء كان فريقك، أو فريق الخصم وتجميع البيانات والمعلومات الخاصة بالنواحى المختلفة موضوع استكشاف لا يصبح لها أى

قيمة دون معالجة هذه البيانات بالطرق المناسبة وكذلك تقيمها إحصائيا، وهذا من منطلق أن هذه المعلومات المتحصل عليها عن خصمك، تساعدك فى أن يكون لديك بيانات إحصائية تشير الى كل اداء مهارى يتم بواسطة كل لاعب من لاعبيهم، وهذه العملية لابد وأن يصاحبها ملاحظة عملية *Combined with empirical observation* فالبيانات الدورية المتحصل عليها وتقيميها إحصائيا تكون تقريرا استكشافيا عن كل خطة اللعب التى سوف تستخدم لصنع القرارات الاستراتيجية لفريقك.

٧ - صنات التدريب وعلاقتها باستعداد (إعداد) الفريق

the specificity training and its corolation with team prepartion

قد يتبادر إلى الذهن هنا عند تعرضنا لهذه النقطة، إننا سوف نتناول وبالتفصيل كيفية إعداد الفريق بدنيا، ومهاريا، وخططيا، كذلك الاعداد العام والخاص، وما يتعلق بالاحمال التدريبية.. الخ، ولكن ما نقصده هنا، هو استعداد الفريق للمنافسة أو ملاقاه الخصم، وفى الحقيقة فإن هذا الاستعداد الذى يجب أن يعطى للفريق يأخذ اشكالا وصورا عديدة، لذلك فنحن ننصح المدربين بضرورة إعداد فرقهم بالطريقة المثلى لكى يصلوا الى المستويات العالية وتحقيق أقصى أنجاز ممكن فى البطولة التى يخضونها، وبالطبع فإنه من الواجب عليهم أن يدربوا فرقهم تحت ظروف متقاربة جدا مع ظروف المبارايات.

it must train under conditions closely approximating competion

وذلك من خلال ما يعرف بمواصفات التدريب *speificity of traing*.

وهذه المواصفات تتضمن عوامل كثيرة أهمها:

أ - محيط الملعب عامة *General arena surroundings*:

يجب أن يلم جميع اللاعبين الماما كاملا بجميع الظروف المحيطة للملعب، من الحدود الجانبية والحدود الطولية، وأماكن مقاعد البدلاء، وكذلك أماكن المشاهدين، وطبيعة الأرض - الألوان المحيطة.. الخ. وأن يهتم المدرب باعطاء الوحدة التدريبية فى ظروف مشابهه لظروف محيط الملعب الذين سوف يؤدون عليه المباراة، وأهمية هذا بأن يكون لدى جميع اللاعبين الادراك الكافى والحس العالى لما هو محيط بهم،

خاصة عند التعامل مع الكرة أ أثناء أداء الارسال، الكرات الخارجية.. الخ، فان هذه الأمور تعطيهم ثقه كبيرة فى أنفسهم.

ب - سطح الملعب *Floor surface* :

حدد القانون الدولى للعبه الابعاد الخاصة بملعب الكرة الطائرة، كذلك حدد ابعادالحدود الخارجية حول هذا الملعب، كما حدد نوع وسطح أرضيه الملعب التى يجب أن تكون ملساء خالية من أى عوائق تشكل خطورة على اللاعبين، لكننا قد نفاجئ فى بعض الحالات باختلافات طفيفة أو بسيطة، حول هذه النقطة، الخاصة بسطح الملعب، لذلك يجب على المدرب أن يكون على علم بنوع وسطح الملعب الذى سوف تقام عليه البطولة أو المباريات، وأن يوفر مثل هذه النوعية عند تدريب لاعبين، حتى يعتادوا على الاداء فى نفس الظروف المشابهه.

جـ - ظروف (حالة) الاضاءة *lighting conditions* :

إن ما ينطبق على سطح وحدود الملعب قانونا، ينطبق على الإضاءة فقد حدد القانون الدولى للعبه أيضا ظروف الاضاء وقوتها، خاصة وأن معظم الصالات الان أصبحت تضاء بتقنية عالية جدا، لذلك يجب على المدرب داخل ناديه أن يحاول جاهدا أن يوفر نفس ظروف الاضاءة للاعبين، وأثناء الوحدة التدريبيةحتى لا يفاجئوا عند المباراة الرسمية بظروف اضاءة مختلفة تماما عما قد تعودوا عليه فى التدريب مما يؤثر على مستوى أدائهم بصفة عامة ونتيجة المباراة بصفة خاصة.

د - التدريب فى نفس الوقت من اليوم

practice at the same time of day

التدريب والوحدة التدريبية عملية جوهرية عامة يحاول المدرب إخراجها فى أكمل صورة، خاصة إذا كان يقوم بتدريب أحد فرق المستوى العالمى أو فرق القمة، وللحفاظ على هذا المستوى والبقاء فى القمة عليه التدريب فى نفس الظروف المقارية جدا لظروف المباراة كما سبق وأوضحنا وذلك من جميع الأوجه بما فيها توقيت، وفى هذه النقطة المرتبطة بالتوقيت عليه أن يدرب لاعبين فى نفس الوقت الذين سوف يخضون فيه المباراة، لأن ظروف هذا التوقيت مرتبطة إلى حد كبير بعوامل عديدة تؤثر على مستوى الأداء، ممثلا لو كانت المباراة فى (الصباح)، فظروفها تختلف عن ظروف مباراة فى (المساء)، فذلك مرتبط بعوامل منها الانتقال - التغذية تهيئة اللاعبين نفسيا وخططيا قبل المباراه - درجة حرارة اليوم، الموسم الصيفى - شتاء.. الخ).

فنقطة التوقيت نقطة لا يجب أن يتهاون فيها المدرب ولا يستهان بأهميتها.

هـ - اجعل التدريب تنافسا قويا (بشدة أو كثافة) :

Make practices intensely competitive

يبذل كثيرا من المدربين الوقت والجهد والعرق بهدف اعداد فرقهم أو لاعبيهم فنحن نرى العديد من الفرق تتدرب طوال ساعات عديد فى اليوم الواحد، وربما مرتين صباحا ومساءاً، ونرى لاعبين غاية فى الالتزام، كما نرى مدربين وجهاز فنى عال المستوى، ولكن الوحدة التدريبية اليومية إما أن تخرج عادية ليس بها شئ جديد، أو نراه وحدة عادية لا تفجر الطاقات البدنية والفنية والمهارية والخططية للاعبين، أو نرى وحدة عادية خالية من الشدة أو الكثافة *intensely* وهى أحد مقومات التدريب الاساسية، لذلك يجب على المدربين أن يهتموا بأن يجعلوا هذه الوحدة التدريبية التى يقوم اللاعبين بتنفيذها ذات كثافة وشدة عالية تحتوى على العديد من التدريبات المركبة، والتدريبات الموقفية، المشابهه لظروف المباراة، وأن تتسم بالحدة والإثارة ذات تنافس قوى بين أفراد الفريق الواحد، فهذا كله سوف ينعكس على المباراة ويعرف عن هذا الفريق أنه يؤدى بروح عالية.

perform with high spirit

و - وضع نتائج إيجابية وسلبية متتالية

place positive and negative consequences

لا يأتى التدريب فى الكرة الطائرة ثماره إذا لم يكن هناك هدف محدد يحاول اللاعبين تحقيقه، وعادة ما يكون الوصول باللاعبين الى درجة عالية من اللياقة البدنية العامة والخاصة، وكذلك اللياقة المهارية والخططية والارتفاع بالكفاءة الوظيفية .. الخ هى فى مجموعها تمثل الهدف العام من التدريب فى الكرة الطائرة، بغية الوصول باللاعبين إلى درجات الانجار الامثل المنعكس على نتائج المبارايات التى يخضونها، وللتعرف على فاعلية التدريبات فى الكرة الطائرة ومدى تحقيق هدفها، يجب أن تكون هناك معلومات خاصة عن هذا التدريب، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال جميع البيانات التى تعطى لنا هذه المعلومات فمثلا لابد وأن يكون هناك تسجيل للاختبارات البدنية المهارية، الوظيفية من حين لأخر (أسبوعيا - وشهريا) للتعرف على حالة اللياقة البدنية والمهارية والفسيولوچية للاعبين، كذلك لابد أن يكون هناك تسجيل لنتائج بعض التدريبات المركبة الموقفية كمجموعة من اللاعبين أو الفريق كله، من أن لأخر ومقارنتها بعضها لبعض أو مقارنتها بما يجب أن يكون

عليها اللاعبين، حيث يمثل ذلك ضرورة حيوية لتحقيق الهدف من التدريب، لذلك فانه يفضل وضع نتائج إيجابية وسلبية متتالية كنتيجة للتدريبات والمنافسات فى التدريب.

place positive and negative consequences as the resalt of all drilla and competitions in practice

ز - أعطى لاعبيك ثقة بالنفس *give your's players* :

أنه من الأهمية بمكان أن يعطى المدرب لاعبيه إحساس شعور الثقة بالنفس، شرط أن يكون ذلك لاقصى حد ممكن، ولكن مع الحرص الزائد ألا يتملكهم الغرور *over Confidece*، فالثقة بالنفس خاصة مع لاعبى المستويات العالية، أو لاعبى القمة، تعتبر سلاح ذو حدين، وكم أنعكست هذه الصورة أمام الفرق الأقل مستوى أو ضعيفة المستوى عندما قامت بهزيمة فرق عالية المستوى.

لذلك يجب على مدربى الكرة الطائرة أن يكونوا أكثر حرصا عند إعطاء لاعبيهم الثقة بأنفسهم إلى أقصى درجة ممكنة

ويكن إعطاء اللاعبين الثقة بأقصى درجة ممكنه من خلال التشديد على تلك الأجزاء فى التدريب التى يمكن أن يؤدوها الكرة أثناء المبارايات، خاصة تلك التى يكونون فيها أكثر نجاحا فى الاداء الفنى.-

ح - التدريب على نفس التكتيك *practice on the same tactics* :

وهى نصيحة تقدمها هنا إلى جميع مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة خاصة مدربى المستويات العالية الدين يهتمون بالاستراتيجية الخططية للفريق إذا يجب عليهم تدريب فرقهم على نفس التكتيك الذى سوف يستخدمونه فى المباراة. *the coaches must have the team's practics the tactics they will use in the match.*، وفى الحقيقة حدوث هذا الشئ أمر بالغ الأهمية، فهو يضمن لنا أن ما يتدرب عليه اللاعبون سوف يخرج فى أحسن صورة، وبالتالى سوف تقلل من توتر اللاعبين بين بعضهم البعض، كذلك يكاد اللوم بينهم ينعدم تماما، وأيضا تزيد لديهم الثقة بأنفسهم.. الخ، النصر أو الفوز يكون حليفهم.

ط - الحكم *Referee* :

أنه من ضمن الصفات أو الخصائص التى تميز شخصية مدرب الكرة الطائرة أن يمتلك المقدرة على إصدار أحكام مسموعة تتسم أنه من ضمن المواصفات أو

الخصائص التى تميز حكم الكرة الطائرة كذلك أى حكم فى أى من الألعاب الجماعية، المقدرة على اصدار أحكام مسموعة من خلال الاستعمال القانونى للإشارة والصفارة، أيضا أن يكون لديه الشجاعة والمقدرة لتنفيذ أحكامه فى الاوقات الحرجة، لديه المقدرة على ضبط نفس اللاعبين أثناء المباراة، أن يتسم بالحزم أو الا يكون عنيدا مسيطرا، الخ فالحكم هو سيد الموقف الذى يفصل فى كثيرا من القضايا، ذلك بالطبع فى ضوء القواعد والقوانين المنظمة للعبه.

لذلك يجب على المدرب الناجح أن يستخدم حكم حقيقى، أثناء التدريب الذى يتضمن مباريات تنافسية بين اللاعبين، بعضهم لبعض، أو فى اللقاءات الودية مع الفرق الأخرى فى نفس المستوى، فى الفترة التجريبية (التأكيدية) فترة ما قبل المنافسة، فاستخدام حكم حقيق ليحاكى ظروف مباراة حقيقة يعتبر شئ هام أثناء التدريب.

use areal nefree to simulate real game conditions, it is consider important think during practice

ظ - اعداد الفريق بدنيا ***Prepreing team phiysically*** **:**

يجب على مدرب الكرة الطائرة الناجح الا يكتفى بما تحققه الوحدة التدريبية من أهداف فعاله، وأن يكون متأكد من أنه قد أعد فريقه بدنيا، وذلك من خلال نقص انحمل التدريبى لديهم، وحتى يشعر أنهم قد أصبحوا مستعدين لنشاطهم ومنتعشين عند لعبهم لمباراة هامة، وأن يأخذ بتلك النصيحة التى تؤيد ضرورة إجراء تدريب خفيف جدا يوم المباراة، ولكن اليوم الذى يسبق المباراة، لابد وأن يتضمن أو يشتمل تدريب بدنى، فى ضوء القواعد والأسس العلمية الخاصة بالتدريب أثناء فترة المنافسات.

٧ الفصل السابع

مدرب الكرة الطائرة
وأسس العمل مع الفريق

Volleyball Coach and The Basices of Working with Teams

- الاعتبارات والأسس.
- تحديد مراكز اللعب (التخصصات).
- اللاعب المعد - مواصفاته - إعداده.
- اللاعب الضارب.
- اتجاهات حديثة فى إعداد لاعبى الكرة الطائرة.



المدرب وأسس العمل مع الفريق

Volleyball coach and the basices of working with team

يختلف أسلوب العمل مع الفريق من مدرب إلى آخر، وحسب ما يتمتع به المدرب من قدرات وخبرات خاصة فى مجال التدريب فهناك كثيرين من المدربين على كفاءات مختلفة ومتميزة يعتمدون فى تعاملهم مع اللاعبين على الأسس العلمية الموضوعية السليمة التى تحقق أفضل النتائج إذا ما طبقت هذه الأسس والاعتبارات، الا أن هذا لا يمنع أن يكون هناك بعض المدربين الذين يعتمدون على اسلوب الارتجال الغير موضوعى ومثل هؤلاء المدربين يسهل التنبؤ لهم بعدم تحقيق أفضل النتائج.

وعموماً فالمدرب الرياضى يقع عليه كثيراً من الواجبات اثناء تعامله مع الفريق، ولقد دارت المناقشات العديدة حول وضع اسلوب أمثل يعين فى العمل مع الفريق الى أن كثيراً من المدربين أوضحوا أنه من الصعب التوصل الى اسلوب واحد، وهذا مرجعه بالدرجة الاولى الاختلافات التى توجد بينهم كذلك التى توجد بين اللاعبين وخاصة التى تتعلق بالناحية النفسية وكذلك الناحية المعرفية وطريقة وضع مكونات البرنامج فى الأنشطة المختلفة، والحقيقة أنه الى الآن لم يتمكن من التوصل الى بعض الأسس العامة والمختلفة للعمل مع الفريق، ومع ذلك فمن خلال الحصر الشامل لجميع المراجع فى مجال التدريب وتدريس الأنشطة الرياضية المختلفة أمكن التوصل الى بعض الاعتبارات والأسس التى تسهل من مهمة المدرب عند العمل مع الفريق.

بادئ ذى بدء أنه عند العمل مع الفريق أو تكليف المدرب بالعمل مع فريق تذبذبت نتائجه نجد أن كثير من المدربين يبدون متوترين للغاية حيث أن المطلوب منهم عمل المستحيل للوصول بهذا الفريق إلى أفضل صورة له تمكنه من تحقيق الفوز وهؤلاء المدربون لا يستطيعون تحقيق أى نتائج ويسهل التنبؤ بفشلهم مع هذا الفريق.

لذلك يجب على المدرب وهو على ابواب تدريب فريق جديد أن يضع فى اعتباره منذ الوهلة الأولى أنه المنقذ الوحيد لمثل هذا الفريق وأنه جدير بهذه المسئولية ومن هنا عليه أن ينظم افكاره وأعماله حتى يلمس اللاعبون الفارق أو يحسوا بمستوى التقدم.

ومن أهم الاعتبارات والأسس التى يبدأ بها المدرب نذكر الاتى :

١ - ضرورة أن يدرك جميع اللاعبين حتمية التغير فى طريقه اللعب وإعدادهم.

٢ – محاولة الوقوف على مستوى الأداء المهارى الفنى لكل لاعب على حدة والفريق ككل.
٣ – تحليل نوعية الفريق فى الملعب للوقوف على طرق اللعب التى يلعب بها مع تحديد نواحى القوة للاستفادة منهما ونواحى الضعف لتلافيها.
٤ – ضرورة الارتقاء بمستوى الأداء المهارى وربطه بطرق اللعب الحديثة.
٥ – البدء فوراً فى إصلاح أخطاء الاداء الفنى المهارى.
٦ – تغيير اسلوب اللعب تدريجياً بحيث يكون مسايراً مع الخطوة السابقة.
٧ – وضع التمرينات والبرامج التدريبية بما يحقق الانجاز الافضل مع ضرورة اقناع اللاعبين بكل محتوى البرامج حتى يؤدوا بوعى وفهم.
٨ – متابعة تطبيق البرامج وأداء التمرينات والتدريبات وفقاً لما هو مطلوب مع التوجيه المستمر لصحة الاداء.
٩ – تقويم التطبيق الذى أمكن اللاعب القيام به لما يتطلبه تطوير برنامج التمرينات والتدريبات فى طريقة تصعيد القدرة على الانجاز.
١٠ – الوصول بالفريق الى أن يتمتع بشكل اداء متميز بما يتناسب وإمكانيات الفريق الجديدة.
١١ – الاستفادة من قدرات اللاعبين العقلية حتى يشعروا بأهميتهم داخل صفوف الفريق.
١٢ – محاولة بث روح التعاون بين اللاعبين من خلال بعض الواجبات التربوية حتى يبتعد اللاعبون عن الانانية والمظهرية.
١٣ – أن يحدد لكل لاعب تخصصه «معد - ضارب من مركز كذا وكذا... الخ» ومما يتناسب وإمكانياته ومحاولة أن يدرك اللاعب تماماً واجبات هذا المركز.
١٤ – أن يصل باللاعب الى مستوى الأداء الأفضل لواجبات العمل الدفاعى عندما يكون فى المنطقة الخلفية والعمل الهجومى عند تواجدهم فى المنطقة الامامية.
١٥ – أن يتأكد أن كل لاعب يؤدى واجباته الدفاعية والهجومية داخل إطار الخطة المحددة للعب.
١٦ – الاهتمام بخطط اللعب الدفاعية والهجومية على قدم المساواة.

تحديد مراكز اللعب المختلفة «التخصصات» :

تعتبر الكرة من الالعاب الجماعية المتميزة من حيث طريقة اللعب وكذا كيفية احتساب النقط. وايضا الواجبات المكلف بها كل لاعب من خلال مركزه الذى يشغله

وقد يتطلب ذلك ضرورة توافر مواصفات خاصة بالنسبة للاعبين الشاغلين للمراكز المختلفة، فمثلاً اللاعب المعد له من المواصفات المهارية والبدنية ما يميزه عن اللاعبين من مراكز ٢، ٣، ٤ الذين غالباً ما تكون خصائصهم المورفولوجية والبدنية والمهارية متقاربة أن لم تكن متساوية ويعنى، أن هناك تخصصات لكل لاعب فى الكرة الطائرة أو مركز معين يشغله إلا أن هذا لا يعنى الفردية فى اللعب على العكس فاللعب الجماعى يعنى أن لكل لاعب مركز يشغله وواجبات معروفة، عليه أن يلتزم بتأديتها ليس ذلك فقط بل يجب عليه أن يتقنها كذلك على اللاعب أن يشارك زملائه ويساعدهم فى أداء واجباتهم بحيث يخرج الشكل العام له وفق الخطة الموضوعة، حيث أن الخطة ما هى إلا :

عبارة عن ذلك الشكل أو المكون الذى يقوم به اللاعبون فى ضوء واجبات كل منهم من خلال المركز الذى يشغله.

ولكى يؤدى اللاعب دوره فى مركز معين لابد وأن تتوافر لديه صفات نوضحها فى الآتى :

المعد *setter* :

إن أكبر التخصصات المهارية فى معظم الألعاب الفريقية هو ما يطلق عليه صانع اللعب *play maker* أو يفضل البعض أن يطلق عليه مفتاح اللعب، وبتطبيق ذلك فى لعبه الكرة الطائرة نجد أن الذى يقابل صانع اللعب هو اللاعب المعد (الرافع) الذى يقوم (برفع) واعداد جميع الكرات للاعبى المنطقة الامامية للمهاجمين الذين يقع عليهم العبء الهجومى والدفاعى، ولكن على اللاعب المعد (الرافع) يقع العبء الأكبر فى تحقيق أفضل أشكال الهجوم حيث يعتبره الكثيرون قائد الفرقة الذى يقود الفريق الى الهجوم وعليه، أن يعد له برنامج تطبيقى خاص به من جميع النواحى البدنية والمهارية الفسيولوجية، كما يجب أن يرتبط مع بقية افراد الفريق الآخر، وبدرجة دقيقة للغاية فى الناحية الانفعالية والعاطفية حيث أنه عضو مميز فى فعالية مع المجتمع الصغير الذى يتكون منه الفريق لذلك تجد إتساع. واجباته تتطلب قدرات وكفاءة فنية مع معرفة تامة لمميزات وقدرات جميع افراد الفريق وكيفية أو طرق قيادتهم فى التحرك لاداء الهجوم.

وفى هذا الصدد يجب أن نشير الى لفظ أخر يستعمل فى الكرة الطائرة الا وهو الـ *passer* وهو يعنى الممرر الذى قام بعمل تمرير من مكان لأخر أو من لاعب لأخر،

ويخلط بعض اللاعبين بين المعدد *setter* والممرر *passer* على أنه عمل واحد، إلا أننا نرى أن لكل من الكلمتين مفهوم مختلف عن الآخر، والذى يهمناهنا بالدرجة التخصصية هو المعد *setter* لما سبق وأوضحنا بعالية.

أهم مواصفات اللاعب المعد « الرافع » :

١ – أن يتمتع اللاعب بصفة الطول المعتدل «ليس قصيراً» كما كان سائد حتى وقت قريب.

٢ – أن يتمتع بقدر عالى من الصفات البدنية أهمها الرشاقة والسرعة وسرعة الاستجابة مع سرعة الاداء. كذلك القدرة على التركيز عند اداء الأنواع المختلفة من الإعداد التى تتناسب مع إمكانيات وتخصصات كل مركز.

٣ – أن يتصف بصفات ارادية أهمها التصميم والايجابية وعدم التردد.

٤ – أن يكون واثقاً من نفسه عند اداء الأنواع المختلفة للاعداد، كذلك واثقاً فى زملائه وفى تحقيقهم أفضل أنواع الهجوم.

٥ – أن يكون هادئ الطباع متزن انفعالياً لديه القدرة على ضبط النفس والابتعاد عن (العصبية) النرفزة خاصة عندما يكون إستقبال الارسال غير جيد.

٦ – غالباً ما نجد أن المعد «الرافع» رئيس فريق لذلك عليه أن يلتزم بواجباته كرئيس هذا الفريق وذلك عن طريق الانسجام والترابط بالتعاون بين افراد الفريق.

٧ – لديه الحاسة التى تجعله أن يربط بين اللعب للزميل القادر على الهجوم.

٨ – له قدرات عقلية تساعده على سرعة اكتساب خبرات كثيرة، فهو عضو مميز فعال فى ذلك المجتمع الصغير الذى يتكون منه الفريق ولذلك نجد اتساع واجباته يتطلب قدرات بدنية وكفاءة فنية تامة المميزات وقدرات جميع :

الأسس والاعتبارات الخاصة باعداد اللاعب المعد «الرافع» (*) :

كان لتمرينات وبرامج هذا اللاعب ثقل يتناسب مع واجباته التى يجب أن توضع فى الاعتبار من حيث التمرينات المهارية والقدرات الحركية خاصة فيما يتصل بالتحمل والسرعة والقوة العضلية.

كذا القوة المميزة بالسرعة، وكذلك امتلاكه لعناصر التوافق والدقة والرشاقة لذلك يجب أن تتضمن برامج اعداد هذه اللاعب تنمية هذا العناصر البدنية والقدرات الحركية، كما يجب أن تقاس هذه القدرات والعناصر البدنية والمهارية من حين لآخر

(*) للاستزداده ارجع لكتاب الاعداد البدنى والمهارى فى الكرة الطائرة المؤلف..

خلال الفترات المختلفة من الموسم التدريبى، إذ أن لكل من هذه الفترات (الفترة الانتقالية (الاعدادية) الاساسية - قبل المنافسات (التجريبية) والمنافسات جداولها الخاصة البدنية والحركية والمهارية التى يجب أن يحققها اللاعبون (*).

اللاعب الضارب ***Hitter.. or spiker*** **:**

اللاعب الضارب المهاجم فى الكرة الطائرة شأنه شأن أى لاعب مهاجم فى بقية الالعاب الاخرى التى تستخدم فيها الكرة كأداة ولكن مع الفارق فى شكل الاحتكاك بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع فالاحتكاك هنا غير مباشرا نظرا لتواجد الشبكة بينهما ولقد دعت هذه الحاجة ضرورة توافر موصفات خاصة فى اللاعب المهاجم اسوه باللاعب المعد «الرافع» ولكن اختلاف هذه المواصفات مع ملاحظة أن هناك ثلاث مراكز للقيام بعمليات الهجوم ٢ - ٣ - ٤ تقع داخل المنطقة الامامية ومن خلال الحصر الشامل لأشكال الهجوم وكذا متطلبات الاداء الهجومى من هذه المراكز **يمكننا التوصل الى مجموعة الصفات الخاصة التى تميز اللاعبين الضاربين فى المراكز المختلفة التى يمكن حصرها فى الآتى :**

١ - غالباً ما يتميز اللاعب الضارب بطابع خاص يختلف عن اللاعب المعد فهو سريع الجرى نحو الشبكة قادر على الوثب.
٢ - لديه المقدرة على البدء السريع الرشيق عند الهجوم.
٣ - يتمتع بقوة اداء الضربات الهجومية المختلفة عند الهجوم من على الشبكة والكفاح بشدة عند ادائه لحائط الصد.
٤ - يجب أن يجيد التغطية فى حالة تواجده اسفل اللاعب الضارب زميله أو فى المنطقة الخلفية حسب مقررات الخطة الموضوعه.
٥ - يجب أن يكون واثقاً من نفسه عند قيامه بخداع حائط الصد ولا يتردد فى القيام بالهجوم المركب.
٦ - لا يفضل اطلاقاً أن يكون لديه الميل والسرعة نحو تلك الألعاب الى تسبب خطورة على فريقه حتى لا يتمكن الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة.
٧ - يجب على اللاعبين المهاجمين أن يتميزوا بمستوى عال من الكفاءة الخططية العالية مع امتلاكهم لقدرات عقلية مرتفعة.

(*) للاستزادة ارجع لكتاب الاعداد البدنى للاعبى الكرة الطائرة للمؤلف.. تحت الطبع.

٨ - ويجب على اللاعب المهاجم أن يكون قادرا على التوقع السليم لكرات اللاعب المعد أو بمعنى أخر أن يكون توقيته فى الوثب للضرب متناسب مع توقيت المعد.

٩ - يجب على اللاعب المهاجم أن يكون فى الوقت المناسب عند الهجوم أو الدفاع (حائط الصد) وقدرته العقلية تجعله يستطيع أن يحدد هجوم فريقه لذلك فيجب على مثل هذا اللاعب أن يمتلك صفه سرعة الجرى مع القدرة على الوثب لأعلى والرشاقة - وكذا القوة المميزة بالسرعة.

١٠ - أن يكون لديه الاحساس السليم والكفاءة الخططية فى التحرك بدون كرة لأخذ الاماكن الشاغرة بهدف سد الثغرات أمام الفريق المنافس وتبادل المراكز بصورة مؤثرة مع زملائه خاصة عند قيامه بعمل التركيبات اللازمة على الشبكة بطريقة مبتكرة أو مدروسة سبق التدريب عليها مراراً وتكراراً.

١١ - أن يتمتع ببعض الصفات الارادية مثل القدرة على الكفاح والقدرة العقلية العالية وعدم الاستسلام وأن يكون شجاعاً غير متردد.

وعموماً فأن هذه الصفات التى تميز اللاعبين سواء المعدين أو الضاربين على حد سواء لا تمثل كل شئ بخصوص هذه المراكز لذلك لابد وأن تستكمل عن طريق أن يعرف لاعبى كل خط سواء الهجومى أو الدفاعى (أقواس التغطية) واجباته متى يتواجد ومتى يتحرك للإمام أو للخلف حيث أن هناك ارتباطا وتوزان بين لاعبى الخطوط المختلفة بما يضمن لنا الوصول بمستوى الاداء الخططى الى أعلى مراتب الانجاز وبما يكفل لنا تحقيق افضل النتائج.

اتجاهات حديثه فى برامج اعداد لاعبى المراكز المختلفة :

أن اللعب الجماعى لاى فريق لا يقتصر على أن يكون لدى هولاء اللاعبين الخصائص أو الصفات المميزة لكل فريق من المراكز التى سبق الاشارة إليها بل يجب أيضاً أن يكون لدى اللاعب الرغبة فى الكفاح بروح عالية، كما يجب أن يكون لديه الاحساس بالتواؤم مع افراد الفريق، والفريق الجيد هو ذلك الفريق الذى يكون معظم لاعبيه على دراية كاملة بواجبات مراكزهم المعروفة وادائها على الوجه الأكمل دون حدوث أى قصور.

وعموماً فإن مثل هذه الحقائق لا تتأتى الا من خلال وضع برامج خاصة لاعداد مثل هؤلاء اللاعبين بما يكفل أو يضمن لنا سرعة استيعابهم لواجبات مراكزهم وحتى

تضمن ايضاً فكل منهم يؤدى واجباته الدفاعية أو الهجومية داخل اطار خطط اللعب التى يقررها المدرب.

أن برامج وتدريبات اعداد اللاعبين فى الالعاب الفريقية مثل الكرة الطائرة وكرة السلة واليد يجب أن يكون مركبة ومعقدة ومتشبعة عن برامج وتمرينات الأنشطة الرياضية الأخرى ويمكننا القول بأن هذا المركب يسير فى اتجاهين :

الاتجاه الأول : يدحصر فى محاولة المحافظة على مستوى الفريق الفنى ودرجة الانجاز.

الاتجاه الثانى : تحاول من خلاله الارتقاء من مستوى الى مستوى أعلى.

وكما هو معروف أن الصعود الى القمة عملية صعبة وشاقة ولكن الاحتفاظ بالبقاء فيها أكثر صعوبة ومشقة وبهذا فإن القمة فى حد ذاتها لها شقين أو مركب واحد متشعب.

ثالثهما : يمكن أن يشمل تصعيد قدرات اللاعبين من ناحية والاستقرار الجماعى للفريق من ناحية أخرى « الاحتفاظ بالقمة ».

ويعمل كثيرا من المدربين فى تحقيق هذين الشقين من خلال وضع البرامج الملائمة، كذلك الاستعانة ببعض اللاعبين الجدد سواء من درجات أقل الى درجات أعلى أو الاستعانة بلاعبين أخرين من اندية أخرى «وهنالنا وقفه» فكثيرا ما تظهر بعض المشاكل بصورة واضحة عند انتقال اللاعب من مستوى الى أخر ومن نادى إلى أخر وتطوره فى درجات التقدم الى المستوى الاعلى اثناء ارتقائه، حيث يواجه اللاعب فى سلم تطوره وارتقائه لاعبين ومدربين متغيرين «جدد عليه» وهنا على اللاعب الجديد أن يضع فى اعتباره الأسس أو الاعتبارات الاتية حتى يضمن جدية استمراره داخل صفوف فريقه الجديد، وأهم هذه الاعتبارات،

يمكن تلخيصهما فى الآتى :

١ – أن يعمل اللاعب جاهداً على أن يتجاوب مع كل المشكلات والتطورات التى يقابلها «مثل لاعبين جدد عليه» أو «مدرب جديد».

٢ – يمكنه أن يدرك تماماً أنه لا يستطيع أن يرتبط ارتباطاً كاملاً مع مدربه عند انتقاله من درجة الى درجة أخرى أو من نادى إلى أخر بمعنى عدم ارتباطه بمدربه السابق حيث غالباً ما نلاحظ ذلك خاصة فى الالعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة والسلة والقدم واليد.

٣ – أما فرق المنتخبات القومية التى تشترك فى البطولات الأولمبية والعالمية فلها مدربيها فى حين الفرق الأقل مستوى سواء فى السن أو فى المستوى البطولة لها مدربيها أيضا كل على حده وعليه لا يمكن أن ينتقل المدرب مع لاعبيه الى درجات أو مستويات أعلى، كما يجب على المدرب أن يهتم بتحقيق بعض الواجبات عند انتقال لاعبا اليه من درجة الى أخرى أو انتقال فريقه من مستوى بطولى أقل إلى مستوى بطولى أعلى.

وتتلخص أهم هذه الواجبات فى الآتى :

١ – تثبيت تشكيل الفريق بعد تدعيم الفريق بالعناصر المتجددة والتى تمت من خلال الاستقطاب الخارجى أو التفريغ الداخلى.

٢ – ضرورة وضع برامج متطورة للاعب المنقول حديثا أو الفريق ككل عندما يرتقى بها من درجة إلى أخرى.

٣ – أن تكون هذه البرامج مناسبة لمحاولة ارتقاء الفريق بمستواه الانجازى الذى يمكن تحقيقه فى كل موسم رياضى، وذلك من خلال اشتراكه فى بطولات الدورى ـ الكأس دورة تنشيطية بطولات خارجية.

٤ – أن تكون هذه البرامج على درجة كبيرة جداً من الدقة ومتناسبة مع نظام البطولة حيث أن لكل مباراة يشترك فيها الفريق درجة من درجات الحساسية الخاصة.

٥ – أن يكون الفريق عند لقائه مع الفرق المتباينة فى أحسن صورة وشكل لتأكيد الانجاز الافضل.

٦ – أن يعمل المدرب جاهداً على اعطاءه صورة جيدة عن الفرق التى يقابلها فى أى من البطولات (دورى ـ كأس ـ بطولات دورية) ويتم ذلك عن طريق المشاهده الحقيقة أو بواسطة تحليل الفيلم السينمائى.

٧ – يجب أن تتم هذه الدراسة (والخاصة بمعرفة مستوى الفرق الأقوى) بدراسة أخرى نظرية تطبيقية التى يقوم بها المدرب مع اللاعبين على لوحة الملعب المغناطيسية حتى يتفهم كل لاعب واجبات مركزه هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يتأكد المدرب أن جميع اللاعبين قد استوعبوا الخطه والتشكيل المقترح للعب.

٨ الفصل الثامن

مدرب الكرة الطائرة
وجهاز التدريب المعاون

Volleyball Coach and the Assetant Training Oparator

- المدرب وجهاز التدريب.
- الأسباب المؤدية لتغيير الجهاز.
- العوامل التى تلعب دورا فى تحقيق النصر.



المدرب وجهاز التدريب المعاون
Volleyball Coach and the Assetant Training Oparator

جهاز التدريب هو ذلك التشكيل الذى يتولى عملية تربوية فنية تتضمن تربية وتعليم وتدريب افراد الفريق، ويؤثر تأثيراً مباشراً فى المستوى الخلقى والإدارى لهم وذلك بجانب النواحى الفنية بما يؤدى إلى التطوير والارتقاء الشامل المتزن لشخصية افراد الفريق وشخصية الفريق كوحدة متكاملة.

وعليه يشترط أن يتحلى اعضاء جهاز التدريب بخصائص وصفات خلقية وإرادية خاصة لا تتوافر فى الأشخاص العاديين بل تميزهم عن غيرهم هذا بالإضافة إلى بعض القدرات والمعارف العلمية والخبرة العملية هذا من منطلق أن الجهاز الفنى للتدريب هو القدوه والمثل الأعلى الذى يحتذى به اللاعبرن خاصة الناشئين وعلى هذا الأساس يجب أن يتم اختيار اعضاء جهاز التدريب بدقة واهتمام وترتيب وتأتى مع توجيه اهتمام كبير للصفات الشخصية، والقدرات التنظيمية والاجتماعية وذلك عند تشكيل جهاز التدريب، حتى يكتب للعملية التدريبية النجاح والتوفيق، فعندما تختلف اسره جهاز التدريب فان كفاءة الفريق تتأثر وتقل فاعليته داخل الملعب.

وعادة ما تنعكس هذه الاختلافات على حالة الفريق وبدلا من التركيز على تطوير مهارات اللاعبين يضيع الوقت فى حل هذه الخلافات وفى مثل هذه الظروف نجد فشلاً تاماً للمدرب فى إيجاد عملية تواجد التوافق النفسى والانسجام الاجتماعى وهما صفتان رئيسيتين يجب تواجدهما لرفع شأن الفريق. وعلى هذا الأساس فانه يجب أن يتم اختيار اعضاء جهاز التدريب بدقة تامة واهتمام شديد مع التريث والتأنى مع توجيه اهتمام كبير عند الاختيار للصفات الشخصية والقدرات التنظيمية والاجتماعية لعضو جهاز التدريب حتى يكتب للعملية التدريبية النجاح والتوفيق.

الأسباب المؤدية لتغيير جهاز التدريب :

مما لاشك فيه أن يجئ وقت ما ويتعرض جهاز التدريب الى التجمد وذلك بعد مضى فترة زمنية محددة حيث يؤدى ذلك الى عدم القدرة على الاستمرار أو عدم المضى فى سبيل تحقيق الاهداف الموضوعة من قبل جهاز التدريب، وأخيراً قد يتطلب ذلك ضرورة إحداث تغيرات فيه سواء فى تكوين الجهاز أو فى الطرق التى

يتبعها. وفيما يلى بعض الأسباب التى عادة ما تؤدى الى تغيير جهاز التدريب وهى كما يلى :

١ – استمرار توتر نتائج الفريق بطريقة تهدده بالهبوط الى درجة أقل من الدرجة التى يلعب فيها.
٢ – جمود وثبات مستوى الفريق عند حد معين غير مقنع بالنسبة لادارة النادى.
٣ – توتر العلاقات بين اعضاء الجهاز الفنى للتدريب أو بعض منهم وأحد أعضاء مجلس ادارة النادى أو جميعة أو بين الجهاز الفنى للتدريب واللاعبين عن الحد الذى لا يسمح بالاستمرار.
٤ – فشل الجهاز الفنى للتدريب أو بعض من اعضاءه أكثر من مرة فى تحقيق بطوله ما.
٥ – المطالبات المادية لرفع مرتبات العاملين فى وقت ما بما لا يتفق وإمكانيات النادى المادية أو بما لا يتفق ونظمه ولوائحه المالية.
٦ – سوء العلاقات فيما بين أعضاء جهاز التدريب بالدرجة التى تؤثر على اداء الفريق وتماسكه.
٧ – تدخل الجهاز أو بعض من افراده فى بعض شئون النادى الخاصة الى حد كبير، والتى لا تدخل تحت مسئوليته مثل تدخل الجهاز الفنى فى عمل دعاية انتخابية لاحد اعضاء مجلس الادارة.. الخ.
٨ – جمود طرق وأساليب المدرب أو مدير التدريب وعدم مواكبتها للأسس العلمية السليمة أو إصرار مدير التدريب على الاستقالة لمرض أو اصراره لسبب مامن الاسباب الخاصة التى يرفض الافصاح عنها لانها قد تؤثر على شخصيته فى مجال التدريب.
٩ – انتهاء مدة عقد الجهاز الفنى أو أحد افراده وعدم رغبته فى التجديد.
١٠ – عدم التزام جهاز التدريب بشروط العقد المبرم بينهم وبين مجلس ادارة النادى.
١١ – كثرة التوترات والانفعالات للجهاز وتكرار ذلك اثناء التدريب والمباريات، بما يضر بسمعه النادى، مثل الاعتراض على قرارات الاتحاد العام للعبه أو المنطقة والخاصة بتوقيع بعض الجزاءات المالية والاعتراض على مواعيد بعض المباريات والاعتراضات المستمرة على قرارات الحكام اثناء المباريات.

العوامل التى تلعب دوراً فى تحقيق النصر :

الطريق الى النصر طريقاً ليس سهلاً مفروشا بالورود وإنما هو طريق صعب

يحتاج فيه كل من المدرب ولاعبيه الى خوض أنواع مختلفة من المخاطر، ولذلك فإن العلاقة التى تنشأ بين المدرب ولاعبيه تمثل أهم العناصر التى تسهم فى تحقيق النصر فهذه العلاقة قد تصبح وطيدة وقوية خاصة عندما يكون الفريق منتصراً ومحققاً لافضل النتائج اثناء موسم معين.

ولقد اشار العديد من الكتاب فى مجال التدريب أن هناك عاملين اساسيين يلعبان دوراً فى تحقيق النصر هذا بالاضافة الى عدد من العوامل الاخرى والتى تلعب أيضا دوراً هاماً فى تحقيق النصر، إلا أننا وسوف نقوم هنا بشرح العامل (أ) الأول، والثانى (ب) بشئ من التفصيل لأهميتها وننوه عن بقية العوامل.

أ – مستوى الحالة البدنية التى عليها الفريق.
ب – الحالة النفسية التى عليها الفريق.
جـ – الطريق الى النصر.
د – دور الجماهير.
هـ – التخطيط المسبق للمدرب.
و – سلوك الفائز ونشوة الانتصار.

أ - مستوى الحالة البدنية :

يعتبر مستوى الحالة البدنية التى عليها الفريق أحد الاسباب الهامة التى تسهم فى تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوى اللياقة البدنية لاحد الفرق تمكنه من اداء موسم رياضى ناجح هذا بالاضافة الى أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب فى فريقه بل ويحاول المدرب فى معظم الاحيان أن يستفيد منها ويحافظ عليها فمثلاً يستطيع المدرب أن يستغل احد المراكز فى اتجاه ما فى الملعب دون أن يخل بفاعلية اداء الفريق أو ينشأ عن ذلك أحد التغيرات ولكن السؤال هنا.

كيف تحكم على فريق ما بارتفاع حالته البدنية ؟

وتكون الاجابة هنا، فى غاية البساطة حيث نستطيع الحكم على ذلك بأننا نجد أن الحالة البدنية للاعبين فى نهاية المباراة هى نفسها الحالة التى نزلوا بها الى أرض الملعب فى أول المباراة كما ان علامات التعب لا يمكننا الوصول اليها الا من خلال التدريب السليم المبنى على الاسس العلمية السليمة والتى تكمن فى أحد اركانها التحكم فى حجم الحمل البدنى مع ارتفاع شدته فى محاولة الوصول باللاعبين الى ما وراء حدود التعب حتى الاستمرار الى نهاية المباراة.

ب - الحالة النفسية التى يتمتع بها افراد الفريق :

إن الحالة النفسية التى يتمتع بها الفريق لا تقل أهمية عن الحالة البدنية بل وفى معظم الاحيان يكونا مرتبطتان ببعضهما البعض فمثلاً ارتفاع الحالة البدنية بين اللاعبين سوف يزيد من كفاءتهم وبالتالى فإن هذا ينعكس على الحالة النفسية، وتختلف الحالة النفسية التى عليها الفريق من موسم لآخر أو حتى من مباراة لأخرى؟ فمثلاً الشعور بالإنتماء لهذا الفريق وكذلك وحدة الصف وأن الكل يعمل من أجل هدف واحد هو النصر وأنه أى لاعب لابد وأن يبذل جهداً زاخراً فى سبيل الدفع ورفع راية الفريق :

« الكل لواحد والواحد للكل »

وإليك بعض من الأسس التى تعمل على تحقيق هذا الشعار والتى يجب أن يضعها المدرب نصب عينه منها :

١ - العمل بروح الفريق الواحد والبعد عن الاتجاهات الفردية حيث يجب أن تتعاون جميع الأطراف من لاعبين ومدرب ومساعدة كذا المسئولين من قبل ادارة النادى فلكل دوره الإيجابى الذى سوف يعود فى النهاية على الفريق وكم سمعنا عن مدربين وهم فى نشوة الانتصار مرجعة التعاون السائد بين اللاعبين والجهاز الفنى وكذا مدى مساهمة ادارة النادى فى تذليل الصعوبات التى واجهت الفريق فى بعض الاحيان.

٢ - نحن لا ننكر أن الرياضة عموماً أى كانت أحدى ضحايا الشدة والصراع والتناقض ويظهر هذا واضحاً عندما يلجأ بعض المدربين إلى طرق وأساليب تدريب تتنافى والروح الرياضية فى محاولة التغلب على القواعد واللوائح التى تحكم قوانين اللعبة وعليك كمدرب أن تبتعد عن مثل هذه الطرق فى احتيالاتها غير القانونية (مثل حالات تعاطى المنشطات) وأن تعمل جاهداً على أن تبث روح الامانة والاخلاص فى لاعبيك وبين صفوف فريقك وأن تجعل من الشرف والاستقامة شيئاً هاماً يتسم به لاعبيك وتصبح مثل هذه الاشياء سمات تميز فريقك من دون الفرق الاخرى.

٣ - يجب أن تقف فى مواجهة أى من الظروف التى تحاول تحطيم القواعد والنظم والتقاليد التى وضعتها بين صفوف فريقك سواء كانت هذه الظروف تتمثل فى لاعب جيدا أو مساعد مدرب كفء أو حتى إدارة النادى باصرارك على مجابهة هذا الشئ فانك تعمل على إنماء الروح المعنوية ورفع الحالة النفسية بين صفوف فريقك.

٤ - ان يكون مستوى اللاعب ومدى عطائه سواء خلال التدريب أو المباريات هو الذى يميز لاعب عن آخر وليس لميول المدرب واهتماماته الخاصة أى دخل فى هذا التميز.

٥ - التدريب الرياضى هو ببساطة عبارة عن مجموعة من القواعد تبنى على أسس علمية والتى تستهدف فى النهاية وضع اللاعب أو الفريق فى أحسن صورة، وعليك كمدرب أن تتبع الأسس العلمية السليمة فى التدريب فى محاولة وضع لاعبيك أو فريقك كاملاً فى أفضل مستوى يحقق له الانجاز المطلوب.

جـ - الطريق الى النصر:

يمثل النصر نهاية المطاف بعد عناء طويل من الجهد والعرق المبذول سواء كان ذلك فى التدريب أو المنافسة وكثيراً من المدربين إن لم يكن جميعهم يبدأون فى وضع هذا الهدف المتمثل فى تحقيق النصر ولا بديل عن النصر وإن كانت هناك بعض الأصوات فى فترة من الفترات تعارض هذا المبدأ إلا أننا لا نجد أن فى طلب النصر أى خطأ يمكن أن يؤخذ على ذلك المدرب الذى يطمع فى تحقيقه.

وتعتمد جميع الالعاب الرياضية فى جميع مراحلها على المنافسة وأن ذلك فى حد ذاته دليل واضح على أنه لا يوجد أى بديل للنصر سواء كان ذلك فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل وأن أقلية فقط هم الذين يرفعون راية «الهزيمة شرف» علماً بأنهم فى داخلهم يؤكدون عدم قدرتهم على النصر فاذا لم يكن هدف الفريق هو النصر فانه لا هدف أمامه سواء الهزيمة وفرق أن يعرف المدربين أن النصر شئ هام فى حياة الافراد أما الهزيمة فما هى الى الوجه الآخر للنصر ولم ولن تكون فى يوم من الايام هدفاً تسعى اليه.

د - دور الجماهير:

تلعب الجماهير دوراً هاماً فى حياة الفرق الرياضية ويمكننا الحكم بشعبية أى فريق رياضى أو أى نادى من الاندية بما يمثله حجم جماهيره، حيث غالباً ما نجده يساند ويؤازر فريقه فى كل مكان بل أن معظم الجماهير تكلف نفسها من الوقت والجهد والمال والتبكير فى دفع وشراء أكثر عدد من التذاكر مهما بلغت ورفع سعرها، كذلك السفر وراء الفريق وتحمل المشقة والتعب وسوء الاحوال الجوية فى بعض الاحيان هذا يهون فى سبيل مشاهدة فريقه يعلم أنه سوف يحقق النصر لذا فهو ورائه فى كل مكان وزمان.

ويمثل هذا الجانب الطيب من الجماهير حقيقه هامة تشير إلى أن هذه الجماهير قد تكون فى أحد الاوقات اشد قسوة وضرارة على فريقها أكثر من جمهور فريق الخصم!! وهذا فى حالة سوء تأثر مستوى أداء فريقهم وهبوط مستواه وتقهقره أو تراجعه الى الوراء.

ويجب أن نعرف أن الجمهور لا يبتعد عن فريقه الا فى مثل الحالات السابقة وأن الخبرة السابقة والتجارب تقول أن الفرق التى تخسر باستمرار ويقل مستواها تخسر كثيراً !! فهى بجانب السمعه السيئة وكثرة النقد والكلام على سوء المستوى فأنها تخسر بجانب ذلك شعبية الجمهور لأن هذا الجمهور لا يمكن أن يعضد ويؤازر فريقاً يعلم أنه معرض للخسارة فى كل مباراة يلعبها وفى لحظة ما وهى لحظة الانحدار لهذا الفريق نجد أن جمهور بدأ يتقلص وينفض تماماً عن تشجيع هذا الفرق.

دور المدرب الرياضى والتخطيط المسبق (*) :

مضى موسم رياضى وتلاه أخر، مضى الموسم الأول بفتراته المختلفة منها الفترات العصبية التى اهتزت فيها عروض الفريق حيث هزم فى بعض الأوقات، وتعادل فى أوقات أخرى، ومنها الفترات الايجابية والسعيدة التى ذاق فيها الفريق حلاوة النصر وتعتبر هذه الفترة من الفترات التى يود كل مدرب أن يستمر فيها وهذا لا يتأتى إلا من خلال التخطيط الجيد والواعى فمثلاً عليه أن يكون صادقاً مع نفسه فى تحليله للموسم الماضى معترفاً بالاخطاء التى وقع فيها واثقاً فى لاعبيه، فيبدأ فى وضع خططه متلافياً نقط الضعف التى وقع فيها مستفيداً من نقط القوة عاملاً على زيادة فاعليتها، كما يجب عليه أن يضع خططه مسبقاً، معتمدا فى ذلك على دراسات الظروف وحالات الفرق المنافسة الأخرى، فى ضوء متغيرات الموسم الجديد فالنصر لا يتحقق الا من خلال التخطيط الجيد المسبق، والذى يعتمد على التوظيف الجيد لقدرات اللاعبين والاستفادة بها فى المكان المناسب واضعاً فى الاعتبار أن النصر لا يتحقق بكثرة الكلام، وإنما من خلال الدراسة والجهد، حيث عادة ما تبدأ بالافكار والتصورات تتوارد فى رأس المدرب إلى أن يقتنع بها ثم يبدأ التخطيط المستقبلى لترجمة هذه الأفكار الى واقع.

(*) ارجع إلى الاعداد البدنى للاعب الكرة الطائرة.. تحت الطبع.

ب - الاستكشاف أو الاستطلاع (*):

تتمثل كلمة الاستكشاف أو الاستطلاع *Socuting* من قبل مدرب (أى فريق) للفريق الأخر أهمية كبيرة للمدربين.

والمقصود بعملية الاستكشاف أو الاستطلاع هو معرفة خبايا الفريق أو معرفة ما يمتاز به لاعبى بعض المراكز المختلفة أو طريقة اللعب التى يجيدها هذا الفريق والتى اعتاد تنفيذ بعضها فى ظروف معينة، ببساطة تعنى عملية الاستكشاف معرفة كل شئ ليس عن فريقك فحسب بل عن باقى الفرق الأخرى مع الاحتفاظ بتلك التقارير فى ملفات خاصة. ولا يمكنك كمدرب أن تتخيل أهمية مثل هذه السجلات فى عملية التخطيط للموسم الرياضى المقبل وحيث أنه من الضعف أن تبدأ فى التخطيط لموسم رياضى مقبل عليه، وتجهد نفسك فى وضع التخطيط الامثل بهذا الموسم، وأنت ليس لك علم بما يحدث فى الجانب الآخر من الملعب «الفريق الآخر».

وفى مثل هذه الحالات لا تتخيل ولا تحتمل ماذا سوف يحدث، لا تتخيل منظر ومظهر فريقك وهو ضعيف الأداء متوتر الانفعال أداؤه يتسم بالعصبية كاظم للغيظ فى قرارة نفسه من هذا المدرب، وكم يتمنى أن تنطلق صفارة إنهاء الشوط.

ولا تحتمل أيضا مرارة الهزيمة تلو الهزيمة ولا تتحمل منظر أفراد فريقك وهم يدخلون الملعب لخوض مباراة تكون نتيجتها كالمباراة السابقة، وهى الهزيمة، وذلك بسبب إفتقادك للمعلومات عن فريقك والفريق الآخر، والعكس صحيح عندما يدخلون أرض الملعب ونلاحظهم وهم يؤدون بثقة نتيجة إستغلالك لحصيلة المعلومات الاستكشاف فيه التى جمعتها عليهم وعن الفريق الآخر، أن الاستطلاع أو الاستكشاف عملية هامة لك كمدرب لا ننصح بتجاهلها أو التغاضى عنها فهى أحد العوامل المساهمة فى تحقيق النصر.

الفصل التاسع ٩

مدرب الكرة الطائرة
واجتماعات الجهاز الفنى

- أهمية الاجتماعات.
- إجتماعات جهاز التدريب.
- الإجتماع الأول بالمساعدين.
- الاجتماع الدورى الإسبوعى.
- الإجتماع بالفريق.
- الإجتماع برئيس الفريق.
- اللإجتماع الأخير.
- المدرب وأسلوب العمل مع المساعدين.
  - محاسبة أو توجيه اللوم للمساعد.
  - محاسبة أو توجيه اللوم للاعب.
  - سلط الأضواء على مساعديك.

مدرب الكرة الطائرة
وإجتماعات الجهاز الفنى

أهمية الإجتماعات :

تلعب الاجتماعات دوراً هاماً في حياة المسئول الأول عن جهاز التدريب المعروف باسم «المدير الفنى» فمن خلال هذه الاجتماعات تتضح أمور كثيرة كانت غائبة وتتضح معالم أكثر وضوحاً كانت غير واضحة، وعن طريق الإجتماعات المستمرة يستطيع الجهاز الفنى أن يضع الأمور فى نصابها أمام مجلس إدارة النادى، كما وقد تكون هذه الاجتماعات ساخنة وهى فى رأينا ظاهرة صحية حيث عادة ما تظهر السلبيات ويعمل الجميع على معالجتها من خلال إرتفاع حدة المناقشة أو تظهر الإيجابيات والتى بالتالى يشجعها الجميع من خلال التأييد الكامل والاستمرار فيها، وقد تكون هذه الإجتماعات باردة وبها كثير من علامات الفتور والاستهجان وهذه بها من الأسباب التى لا يتسع المقام لذكرها والخوض فيها والتى سوف نذكرها فى مكان آخر فى نهاية هذا الفصل، إن الاعداد والتخطيط المسبق للإجتماع شئ هام وضرورى سواء كان هذا موسمك الأول مع الفريق أو الأخير، وفى قرار كل مدرب يجب عليه أن يجيب على بعض التساؤلات الآتية مثل :

- هل هناك سبب واضح لعقد الإجتماع ؟
- هل حقق الإجتماع الهدف المرجو منه ؟
- هل أستطيع الإجابة على التساؤل الخاص بسبب عقد هذا الإجتماع ؟

ويعقد الجهاز الفنى للتدريب سلسلة من إجتماعات الدورية لها أهدافها وأغراضها مثل مجموعة الاجتماعات التالية :

١ - الإجتماع بجهاز التدريب عامة قبل الإلتقاء بالفريق.
٢ - الإجتماع مع المساعدين.
٣ - الإجتماع الاسبوعى.
٤ - الإجتماعى بالفريق.
٥ - الإجتماع برئيس الفريق.
٦ - الإجتماع الأخير.

مع مراعاة أن هناك بعض الإجراءات التى تسبق هذه الاجتماعات منها :

١ – الإعلان عن موعد الاجتماع.
٢ – تحديد مكان الإجتماع وتهيئته.
٣ – الإتصال ببعض المسئولين بالنادى المسموح لهم بحضور الإجتماع.
٤ – تحديد وسيلة الاتصال لبعض الأشخاص الذين تغيبوا لفترة بسبب الاصابة أو العمل ويتم ذلك إما شخصياً أو تليفونياً.

١ - الإجتماع الخاص بجهاز التدريب عامة قبل الاجتماع باللاعبين :

على المدير الفنى للفريق أو مدير جهاز التدريب أن يعقد إجتماعاً مع مساعديه وذلك قبل إجتماعة بأعضاء الفريق بفترة كافية تتراوح ما بين أسبوع إلى عشرة أيام يتناقش فيه :

أ – عن الموعد المناسب لعقد الاجتماع بالفريق.
ب – هل لديهم ارتباطات شخصية فى يوم الاجتماع.
جـ – توزيع بعض الاعمال على المساعدين.
د – سؤالهم عن ظروف عقد الاجتماع وهل هى مناسبة للاعبين.
هـ – ما هى النقاط التى ستطرح فى الاجتماع الخاص بالفريق.

وفى الإجتماع مع المساعدين على المدرب العام أن يركز على النقاط التالية :

١ – التأكد من أن جميع المساعدين متفقون على النقاط المطروحة والخاصة مثل أساليب العمل مع اللاعبين وطرق التدريب وطرق اللعب المقترحة لهذا الموسم حتى لا يكون هناك اختلاف فى وجهات النظر أمام اللاعبين.
٢ – التغلب على الاختلاف فى وجهات النظر بين المدرب والمدربين المساعدين أو محاولة إقناع المدربين المساعدين بموضوع معين يفضل أن يعقد قبل ذلك إجتماع مبدئياً معهم حيث أن من حقهم المعرفة والإطلاع المسبق على كل كبيرة وصغيرة فى الخطة.
٣ – إجعل مساعديك يعيشون معك المشكلة فأنت بذلك تهئ لهم جو مساعدتك.
٤ – قدم المشكلة بإختصار وحدد النقاط المطلوب تحليلها ومناقشتها بطريقة سهلة سلسلة الاستيعاب.
٥ – سجل الأسئلة المطروحة وكذلك النتائج المحتمل الوصول إليها على أن يتم ذلك بطريقة منظمة ومرتبة.
٦ – تجنب الاستبداد بالرأى أو السيطرة على أفكار الأخرين.

٧ - ضع فى إعتبارك أن المدرب المتسلط أو الأنانى لا يمكن بأى حال من الأحوال أن يكون حوله فريق متكامل متعاون.

٨ - حاول بقدر الأمكان أن تسيطر على الإجتماع بشخصية فنية بعيدة عن التسلط والتذمر.

٩ - إحتفظ بأعصابك هادئة طوال مدة الإجتماع وتقبل أى نقد يوجه إليك نتيجة لأى موقف سابق فى موسم ماضى أو موقف معين بصدر رحب.

١٠ - أعط لمساعديك الفرصة كاملة فى الكلام ولا تقاطع أحد.

١١ - شجع بعض الأفكار الجيدة وأثنى عليها.

١٢ - توزيع مسئوليات العمل وكيفية تنظيمه من ناحية الأسلوب والوسائل والأجهزة وطرق التسجيل التى سوف تستخدم.

١٣ - تحديد وتوزيع الاختصاصات الفنية بحيث لا يحدث تداخل فيما بعد بين الاختصاصات الفنية بعضها لبعض.

١٤ - فى نهاية الاجتماع عليك البدء بالمساعدين حيث عليك توجيه الشكر لهم من خلال المناقشات الفنية البناءه التى كانت لها نتيجة فى الوصول الى قرارات تعمل على رفع شأن الفريق.

٢ - الاجتماع الأول مع المساعدين :

وفى هذا الإجتماع يجب على المدير الفنى أن يركز على النقاط التالية :

١ - شرح طريقة اللعب التى سوف يلعب بها الفريق فى هذا الموسم.

٢ - ما هى الأسباب التى دعت الى الاستمرار فيها أو تغييرها مع ضرورة إخطارهم بالخطوط العريضة لطرق اللعب سواء الدفاعية أو الهجومية.

٣ - العمل على إقناع مساعديك بهذه الخطة فى ضوء الإمكانات المتاحة.

٤ - التأكد من مدى إقناع مساعديك بالخطة المقترحة وذلك بأن تطلب منهم بعض الاقتراحات عنها.

٥ - نوه إلى بعض الجديد فى تدريباتك المقترحة حتى تتلائم والخطة الموضوعة.

٦ - إشرح التدريبات الجديدة سواء البسيطة أو المركبة ذات التأثير المباشر على خطتك وحاول أن تجعلها مع مساعديك سراً خاصاً.

٧ - إعمل على تدريب مساعديك على القيام بهذه التدريبات على أن يكون ذلك سراً بينك وبينهم.

٨ - تأكد أن يتقن مساعديك هذه التدريبات مع التركيز على أحد مساعديك أو كلف أحدهم على أن يقوم بهذه المهمة.

٣ - الاجتماع الدورى الأسبوعى :

تعتبر الاجتماعات الدورية من أهم الأعمال التى يجب أن يقوم المدير الفنى بها فهى المؤشر الذى يبين درجة العمل داخل صفوف الفريق. كما يبرز أهمية هذه الاجتماعات أيضا فى أن جهاز التدريب يستطيع معالجة الاخطاء التى تظهر فى فترات التدريب أو المباريات وبالتالى لا يكون قد فوجئ بها أو أن هناك بعض الأفكار فى ضوء حالات اللاعبين أو حالات الفرق الأخرى قد ظهرت فعلاً ويود المدير الفنى أن يبلغها لمساعديه حتى تبلغ درجة العمل مع فريق جهاز التدريب درجة الكمال.

وعادة ما تحوى هذه الاجتماعات النقاط التالية :

* بحث ما تم عمله خلال الاسبوع الماضى ومناقشة خطة الأسبوع المقبل.
* تحليل نتائج الاسبوع الماضى والتنبوء بالنتائج المتوقعة.
* مناقشة الألعاب الجديدة والمصممة خصيصاً لمباراة الأسبوع المقبل.
* مناقشة طريقة اللعب سواء دفاعية أو هجومية حسب أهمية ومكانة المباراة (هل على أرض الفريق أم خارج ملعبه) مدى إحتياجه الى نقط هذه المباراة.. الخ.
* ناقش مساعديك الذين يقولون «لا» أولاً بعد التأكد من أنهم مخلصون صادقون فى مناقشتهم وأن كلمة «لا» تعبر عن رأى شريف لمصلحة الفريق وأبتعد عن الذين يقولون «نعم» باستمرار فهم عادة يبحثون عن رضائك فى رياء تام ونفاق هدام.
* إعمل على تزكية الاقتراحات الذكية من أحد مساعديك أمام زملائه حتى يعملون مثله ويبحثون باستمرار عن الافكار الجادة.
* خلال هذه المناقشات إعمل دائماً على الاحتفاظ بهدوء أعصابك وألا تثور حتى تشجع وتساعد كل من يرغبون فى أبداء الرأى المخلص والشريف.
* قبل نهاية الإجتماع عليك أن تتأكد من أنك عندما تكلف مساعديك بعمل معين فإنهم سوف يقومون به على الدرجة الأكمل.

٤ - الاجتماع بالفريق :

يعتبر هذا الإجتماع ذو أهمية خاصة عن الإجتماعات السابقة ففى هذا الاجتماع سوف تحدد كثير من السياسات وأساليب العمل مع الفريق فمثلاً قد تكون أساليب

العمل لهذا الموسم مختلفة عن الموسم السابق نتيجة لصعود الفريق إلى درجة أعلى من الدرجة التى كان عليها، أو قد يكون هذا الإجتماع يمثل المقابلة الأولى فى حالة تعيين مدرب أو جهاز تدريب جديد وعلى العموم هناك كثير من الاعتبارات أن يضعها المدرب عند عقد مثل هذه الاجتماعات فمثلاً :

إذا كان المدرب قد عين حديثاً على الفريق فعليه إتباع الآتى :

١ – حضر لهذا الإجتماع بأهمية تامة.

٢ – إجعل صوتك يعد أمراً مملوء بالثقة متأكد من الوصول الى النتائج التى تتوقعها منهم.

٣ – إجعلهم يفهمون بأنك قمت بعمل هذه الخطة أنت ومساعديك حتى تبين لهم أهمية العمل الجماعى.

٤ – ناقشهم مناقشات فنية عامة عن ظروف الفريق الماضى ونتائجه والصعوبات التى واجهته والطموحات المتوقعة.

٥ – إعرض نتائج الإجتماع على الجهاز الفنى والمساعدين وأعرض عليهم النقاط المتفق عليها وبين لهم أسلوب العمل هذا الموسم.

٦ – أعرض نتائج الإجتماع على الجهاز الطبى والفنى مع الاهتمام بتوضيح إختصاص كل عضو فى الجهازين حتى تكون الأمور واضحة.

٧ – وضح لهم حالة الإنشاءات والمرافق والأدوات والملاعب والملابس والتى كان لها تأثير فى الموسم الماضى مع عرض التوجيهات التى أتخذت بشأنها من قبل مجلس إدارة النادى.

٨ – أعرض بنود اللائحة المالية والتعرف على اتجاهاتهم قبلاً مع الأخذ بوجهات نظرهم السليمة فى الاعتبار.

٩ – شرح واجبات اللاعبين مع بيان حقوقهم.

١٠ – شرح السلطات الممنوحة لرئيس الفريق أمام اللاعبين وحدودها داخل الملعب وخارجه.

١١ – التعرف على ميول ورغبات واتجاهات اللاعبين كما فى حالة السفر مثلاً وسيلة النقل التى يفضلونها - ميعاد السفر - الأفراد المتكيفين (المتوائمين) سوياً.. الخ.

١٢ – التعرف على الاتجاهات الفنية ووضعها فى الحسبان عند عمل التدريبات أو المباريات مثل المكان الذى يفضل اللاعب اللعب فيه - الزملاء الذين يلعب بجانبهم - تصور كل منهم عند عرض حاجة الفريق إلى لاعب جديد.

١٣ - إخطار اللاعبين بمواعيد الكشف الطبى والإختبارات الفنية الدورية مما يخفف من مشقة حملهم مرة أخرى.

١٤ - وضح لهم أنك شخصياً ليس لديك أغراض شخصية ولا تحمل ضغينة لأحد.

٥ - الاجتماع برئيس الفريق (الكابتن) :

(رئيس الفريق هو امتداد للجهاز الفنى)

يعتبر الاجتماع الذى يعقد بين مدير الجهاز الفنى أو كبير المدربين ورئيس الفريق من الاجتماعات التى لا تقل أهمية عن باقى الاجتماعات الأخرى التى عقدها المدير أو كبير المدربين، إذ أن دور رئيس الفريق ومكانته من الأدوار الهامة التى يجب أن نضعها نصب أعيننا، فهو حلقة الوصل بين الجهاز واللاعبين هذا من ناحية ومن ناحية أخرى أن هذا الاجتماع سوف يشعر هذه الشخصية بأهميتها فى الفريق، وعن هذا الاجتماع على المسئولين إتباع الآتى :

١ - التحضير لهذا الإجتماع بأهمية لا تقل عن أهمية باقى الاجتماعات الأخرى.

٢ - أدخل فى الموضوع الذى عقد من أجله مباشرة.

٣ - اشرح له ما تم الاتفاق عليه بين مدير الجهاز والمدربين المساعدين والذى كان بشأن خطة اعداد الفريق لهذا الموسم، كذا خطة اللعب... الخ.

٤ - استمع إلى ارائه فى هذه الناحية أو النواحى الأخرى التى شملها الاجتماع ولا تقاطعه.

٥ - العمل على اقناعه بأن هذه الخطة هى المناسبة لهذا الموسم، وخاصة بعد توضيح ما حصل من الفريق الموسم الماضى، كذا ارتباط هذه الخطة بحالات الفرق المنافسة الأخرى.

٦ - اضف بعض الجديد من الأراء والنصائح التى تختلف عن الاجتماع السابق، وحتى لا يصبح اجتماعاتك معه على وتيره واحدة وتفقد أهميتها.

٧ - إجعله يحث اللاعبين على اقناعهم بهذه الخطة بحيث يعمل الكل جاهدا على تحقيقها.

٨ - حدد له بعض الاختصاصات الإدارية وبعض الفنية حتى لا يحدث تداخل بين عمله وعمل باقى اعضاء الجهاز.

٩ - اشرح له حالة الفريق ككل باسلوب سهل يختلف عما وضحته لجهاز المساعدين، معضدا رأيك بالنتائج والاحصائيات التى توضح ذلك.

١٠ - اشرح حالة كل لاعب الفنية والبدنية والمهارية على حدة دون الخوض فى

تفاصيل كل لاعب فهناك بعض الأمور الذى يجب معرفتها وبعض الأخر لا يجب عليه معرفتها.

١١ – اعرض عليه أراء الجهاز المرتبطة بالاستغناء عن لاعب أو استقدام لاعب، أو نصعد أحد الناشئين موضحا الاسباب.

١٢ – اعرض عليه بنود اللائحة المالية الجديدة قبل عرضها على الفريق وحاول التعرف على اتجاهات اللاعبين حتى يتسنى لك تعديلها قبل اعلانها على الفريق.

١٣ – خذ رأيه فى بعض السلطات الممنوحة له سواء فى اضافة بعضها أو حذف الأخر.

١٤ – فى نهاية الاجتماع وجه شكرك الخاص وشكر الجهاز العام متفقا معه على ميعاد الاجتماع المقبل.

٦ - الإجتماع الأخير:

هناك إجتماع آخر هام لا يقل أهمية عن الاجتماعات السابقة ألا وهو ما يسمى بالإجتماع الأخير فأنت كمدير أو مدرب عام عليك أن تعقد إجتماع أخير قبل بداية الموسم. على أن يضم هذا الإجتماع كل من المساعدين واللاعبين وحاول فى هذا الإجتماع إتباع الى :

١ – أبلغهم بالشكر على تعاونهم ومواظبتهم وأبلغهم أنهم كانوا عند حسن ظنك بهم وأن أى نتيجة سوف تحدث هى نتيجة الجهد والعرق المبذول من جانبهم.

٢ – إنك ترجوا أن تكونوا أصدقاء دائمين وعليكم أن تضعوا أيديكم فى يدى حتى نكتب صفحة جديدة فى سجل النادى.

٣ – وأوضح لهم أن هذا الموسم لا يقل أهمية عن المواسم الماضية وأننا لابد أن نظهر بمظهر مشرف حتى تشعر بنا جماهير النادى وكذا أعضاء مجلس الإدارة.

٤ – إنك ترجوا أن يستطيع كل منا أن ينظر فى عين الأخر بدون حقدا وضغينة وأن تكون تلك النظرة بها الآمال والطموحات.

٥ – أوضح لهم بأنه سوف يجئ الوقت يعتزل أو يبتعد أحدنا عن المسرح وعليه يجب أن يستمر التصفيق له لأطول فترة قبل إسدال الستار.

المدرب وأسلوب العمل مع المساعدين واللاعبين:

يقوم أى جهاز تدريبى فى العادة على أكتاف مجموعة المساعدين الذين يعلمون داخل هذا الجهاز فالمدرب هو الرأس المفكر والمدير الذى يصدر الأوامر بينما يقوم

المساعدون بتنفيذ رغباته . وقد يتبادر إلى العامة أو لدى بعض الأشخاص أن هؤلاء لابد وأن يكونوا فى المرتبه الثانية وهذا مفهوم خاطئ فالمدرب الناجح هو الذى اكتسب خبرته على مدى السنين غير أنه فى بداية حياته لابد وأن يكون قد عمل مساعد مدرباً وهو لم يصل إلى هذه الدرجة كمدرب عام إلا بعد كفاح مرير وجهد مع فرق مختلفة الأعمار وكذا المستويات.

وإذا كان جهاز التدريب لأى نشاط رياضى يضع مجموعة متباينة من المساعدين والاداريين فانه يصبح من المتوقع أن تنشأ إختلافات على الأقل فى وجهات النظر وعندما تنشأ هذه الإختلافات فإنها تنعكس على طاقة الفريق وبالتالى كفاءته وفى الأمور العادية أو غيرها يقع العبء الأكبر على المدير الفنى أو كبير المدربين فى محاولة معالجة هذه الخلافات. وإليك موجز النصائح التى يجب أن تتبع عند العمل مع المساعدين فمثلاً عند :

أ - محاسبة أو توجيه اللوم للمساعد :

يخطئ بعض المساعدين خطأ يحتاج إلى توجيه اللوم وإن مثل هذه الأمور تحدث عادة فى مرات قليلة وعلى فترات متباعدة وإذا حدث هذا فإن على المدرب أن يعرف كيف يحسب أو يفعل ذلك ويجب ألا يستغل ذلك فى إذلال المساعد ومعايرته بهذا الخطأ أمام اللاعبين أو حتى زملائه فإن حدوث مثل هذا التصرف سوف يضع المساعد فى موقف حرج ويقلل من طموحه ويهبط من عزيمته فى التدريب ويأتى بنتيجة عكسية ولكن ماذا يفعل المدرب ؟

وللإجابة على هذا السؤال نستطيع القول بأنه يمكن إتباع الآتى :

أولاً : إقنع مساعديك أنه إرتكب خطأ غير عادى وعليه أن يصححه.

ثانياً : عرفه بأن أى خطأ يرتكبه يكون له تأثير سيئ على بقية اللاعبين وبالتالى ينعكس على أداء الفريق.

ثالثاً : إعقد جلسة أو إجتماع صغير مع مساعديك وأدخل فى الموضوع مباشرة.

رابعاً : تدارسا الخطأ سوياً وأعرف الأسباب التى أدت إلى حدوث هذا الخطأ وحاول معالجتها.

خامساً : كن هادئاً ولا تتذمر بل كن حازماً فى إتخاذ القرار.

سادساً : تجنب أن تغضب أو تشتبك معه فى مناقشة حادة لا فائدة منها.

سابعاً : يمكنك أن تلجأ إلى التعنيف بالقدر الضرورى ولكن مع الحرص وتأكد أن ما تنقله هو بهدف رفع الروح المعنوية.

ثامناً : حاول أن تفهمه أن ما حصل إنما هو لمصلحة العمل أولاً ولمصلحته ثانياً حتى لا يقف فى مثل هذا الموقف ثانية «موقف المذنب» ولكن عليه أن يعى تماماً أنه فى يوم من الأيام سوف يقف «موقف الحاكم» عندما يصير مدرباً كبيراً وإذا كان المحتمل أن يخطئ المساعد فتوقع مثل هذا الحدث من لاعب - فماذا تفعل إذا حدث ذلك.

ب - محاسبة أو توجيه اللوم للاعب :

فى كثير من المرات هناك بعض من الاعتراضات والتذمر الظاهر أو الخفى من اللاعبين وتختلف حجم وحدة التذمرات حسب المواقف المختلفة فمثلاً هناك هذا اللاعب الذى تذمر من زميله أثناء التدريب - وهناك آخر كتم الغيظ من المدرب أثناء التدريب أيضاً فى حين أن هناك آخر أعتراض على ذلك بالكلام والأكثر من هذا اللاعب الذى أخطأ وطلبت تغيره أثناء المباراة وخرج ولكن عند خروجه من الملعب حاولت إفهامه الخطأ الذى إرتكبه فتجدة يتكلم معك بطريقة سخيفة وغير لائقة، أو تمتم ببعض العبارات الغير مفهومه أو يلوح بيديه بطريقة غير مهذبة أو جلس على مقعد البدلاء وهو ساخط عليك بصوت مسموع.

فماذا تفعل إذا وجدت هذا التصرف ؟

أولاً : لا تخوض معه فى المناقشة بل عليك وقفها فوراً ولا تجعل هذا اللاعب يكمل المباراة مهما كانت عواقب عدم نزوله إلى الملعب مرة أخرى.

ثانياً : ضع فى اعتبارك أن طاعة الأوامر واجبة أثناء المباراة وعليهم تنفيذ تعليمات المدرب مهما كلفه ذلك من تعب وجهد.

ثالثاً : لا تأخذ هذا التصرف على أنه إهانة لشخصك.

رابعاً : ضع فى اعتبارك أن ما صدر من اللاعب ما هو الا نتيجة ظروف أو حادثة عارض فى المباراة.

خامساً : لا تحرم هذا اللاعب من اللعب فى مباريات قادمة خاصة إذا كان هذا اللاعب يملأ مركزه بطريقة جيدة وإلا فإنك تكون بذلك قد عاقبت فريق كامل نتيجة خطأ شخصى واحد.

جـ - المساعد هو المدرب القادم :

والنقطة الثالثة فى أسلوب العمل مع المساعدين هى ما تشتمل على إعداد المساعد ليتولى مهمة التدريب ويصبح فى يوم من الأيام كبير المدربين والمدرب الناجح هو

الذى يمرن ويعد مساعدة ليقود الفريق ويأخذ مكانه فى يوم من الأيام وإن لم يحصل ذلك على الأقل يرشح فيما بعد ليتولى مكانه، إن المدرب العظيم هو الذى لا يبخل على مساعديه ويبذل الجهد والعطاء معهم فهو يعطى مساعديه كل ما لديه من معلومات ،سر المهنة *Know how*، وهناك بعض النقاط التى تساهم فى إعداد هذا المساعد منها الآتى :

* لا تنظر إلى مساعديك إلى أنهم غير مخلصين.
* دعهم يبذلوا الجهد ويدرسوا ويتدارسوا ويتناقشوا حول أساليب التدريب فمثل هذه الأمور تهيئهم لأن يأخذوا مكانك.
* ضع فى اعتبارك أنهم ابنائك وأنت الوحيد الذى ستعطيهم تأشيرة أو جواز المرور التى توصلهم الى مراكز ف سلك التدريب.
* ضع فى إعتبارك أن يوم تركك، للفريق قريب لا ريب فيه وذلك أما باعتزالك أو بشغلك لأحد الوظائف العليا - وأولى بك أن ترشح وتزكى أحد مساعديك تعرفه مبدأ خيراً من أن ترشح شخص تجهله تماماً.

وطبعاً ليست هذه جميع النقاط التى تسهم فى إعداد المدرب القادم وإن ما ذكر إنما هو على سبيل المثال لا الحصر. ولكن تحقق فهناك حقيقة هامة وهى أنك سوف تشعر بالفخر والرضى والتقدير العظيم فى قراره نفسك عندما تعلم أنه تم إختيار أحد مساعديك ليكون مدرباً أول لفريق ما.

* أعطى مساعديك مساعدة من نوع خاص فمثلاً : إختيار أحد مساعديك ليتولى معالجة نقدس ما وتفرغ أنت لنواحى التدريب الأخرى فهذا شئ عظيم من المدرب نفسه.
* حاول أن تجعل مساعديك يعرفوا حقيقة هامة وهى أن المساعد الجيد هو الذى يبذل الجهد حتى يجعل المدرب الكبير أكثر الأشخاص يحس به ويقدره أى هو نفسه وبجهده يكون قد عمل عملاً مساعداً فى تحقيق هذا النجاح.
* على مساعديك أن يستوعب ثلاث كلمات (يستمع - ينظر - ويعرف) يستمع لمشاكل لاعبيه بقدر وعقل - ثم ينظر لمشاكله نظرة إيجابية - ثم يعرف أسبابها وعندما تجتمع خيوط المشكلة عليه عرضها على كبير المدربين ويكون بذلك أسدى معروفاً كبيراً - فأنت بذلك تعمل على تحقيق العلاقة الطيبه والوطيده بين مساعديك ولاعبيك فيمكنك قيادة السفينة بنجاح.

د - سلط الأضواء على مساعديك :

وآخر النقاط التى تحدد أسلوب العمل مع مساعديك هو ما يتعلق بتسليط الأضواء على مساعديك ومحاولة إنتهاز جميع الفرص لإظهار جهدهم وعرقهم سواء كان هذا خلال الأحاديث الصحفية أو الاذاعة أو الأحاديث المصورة فى التليفزيون فأنت بذلك تكون كمن يأخذ بيد أبنائه إلى النجاح **وفيما يتعلق بهذه النقطة يمكنك إتباع القواعد أو النقاط الآتية :**

- إنتهز كل فرصة لتلقى الضوء على مساعديك وأن تنوه على الجهد والدور الذى لعبوه لتحقيق النصر. أى لا تجعل الأنظار تتجه إليك متناسيا مساعديك.
- أعط الفرصة لمساعديك ليتقدم كل منهم على الأخر فى تنافس شريف.
- تأكد أنك بإتباعك لكل هذه الأساليب السابقة تجعل مساعديك يبذلون جهداً مضاعفاً فى الأوقات القادمة.
- تأكد أن إحساس الإنسان بتقدير الأخرين لجهده من حين لأخر، يرفع من روحه المعنوية ويدفعه الى المزيد، يشعر بالسعادة ويجعله مملوء بالتفاؤل مقبل على العمل بكل جهد واجتهاد لايكل لا يمل يعتبر النادى بيته واللاعبين أخوانه وأنت مثله الأعلى.



١٠ الفصل العاشر

بناء وتكوين الفريق وقيادته

مراحل بناء وتكوين فريق الكرة الطائره :

المرحلة الأولى : تعليم المبتدئين.

المرحلة الثانية : تعليم المتقدمين والناشئين.

المرحلة الثالثة : عملية التدريب.

المرحلة الرابعة : الإعداد البدنى.

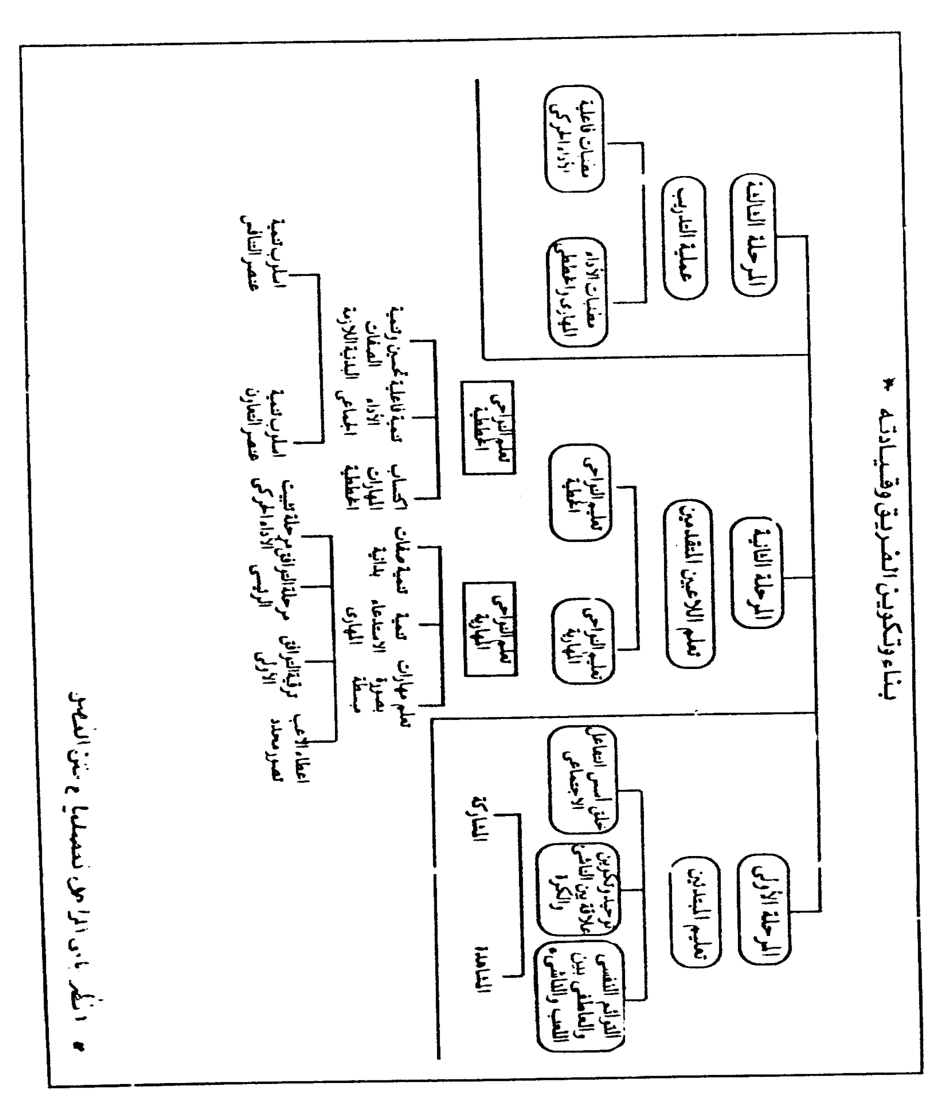
المرحلة الخامسة : الفورمة الرياضية.

المرحلة السادسة: فترة التدريب.

المرحلة السابعة : برنرامج مقترح للناشئين في الكرة الطائرة.

المرحلة الثامن : برنامج مقترح للمتقدمين فى الكرة الطائرة.

المرحلة التاسعة : مراقبة وإد ارة الفريق أثناء المنافسة.


بناء وتكوين الفريق وقيادته *
المرحلة الأولى
تعليم المبتدئين
التوائم النفسى والعاطفى بين اللعب والناشئ
توحيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة
خلق أسس التفاعل الاجتماعى
المشاهدة
المشاركة
المرحلة الثانية
تعلم اللاعبين المتقدمين
تعليم النواحى المهارية
تعليم النواحى الخططية
تعلم النواحى المهارية
تعلم النواحى الخططية
تعلم مهارات بصورة مبسطة
تنمية الاستدعاء المهارى
تنمية صفات بدانية
اكتساب المهارات الخططية
تنمية فاعلية الأداء الجماعى
تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة
اعطاء اللاعب تصور محدد
ترقية التوافق الأولى
مرحلة التوافق الرئيسى
مرحلة تثبيت الأداء الحركى
اسلوب تنمية عنصر التعاون
اسلوب تنمية عنصر التنافس
المرحلة الثالثة
عملية التدريب
مضنيات الأداء المهارى والخططى
مضنيات فاعلية الأداء الحركى
* انظر باقى المراحل تفصيليا فى متن الفصل

بناء وتكوين الفريق وقيادته
Ateam Gudness and Structure

عملية بناء تكوين الفريق وقيادتها من الأمور الهامة التى يجب أن يهتم بها كل من العاملين فى التدريب بمختلف مستوياتهم، سواء المتمثلين فى الجهاز الفنى والذى يضم كل من المدير الفنى والمدرب العام - ومدرب الفريق - والمساعدين وكذا كابتن الفريق، فيجب على جميع هؤلاء أن يتعاونوا مع بعضهم البعض عند بناء أى فريق من فرق الألعاب الجماعية، فلا يستطيع مهندس ما بناء مشروع معين دون الاستعانة بالمكتب الاستشارى، أيضا لا يستطيع أن يقف هذا البناء دون وجود عمال وصناع مهرة للمشاركة فى تشييد هذا البناء.

وتعتبر عملية بناء الفرق الجماعية وقيادتها من أهم العمليات التدريبية التى تدخل مباشرة فى صميم عمل المدرب، ويجب أن نعرف أن هذه العملية البنائية، ما هى الا مجموعة من المراحل المترابطة التى تتطلب كل مرحلة فيها التنسيق مع المرحلة التى تليها والمرحلة السابقة لها فلم تعد مهارة المدرب وحدها الآن كافية فى قيادة الفرق، وذلك من خلال اعطاء مجموعة من التعليمات الخاصة بمجموعة التدريبات المختلفة، وكذا بعض المعلومات التى يتناسب حجمها مع مستوى الفريق المكون. إنما أصبحت المهارة الحقيقية تنحصر فى قدرة المدرب على ربط مجموعة الحقائق الفردية (الخاصة بكل لاعب من الفريق) والجماعية (الخاصة بالفرق كوحدة) المطلب الأساسى لتكوين الفريق مثال ذلك الحقائق الخاصة بالسن والطول والوزن والقدرة ومستوى اللياقة والتفكير الذهنى... الخ من هذه الحقائق رهذا بالنسبة للفرد، والحقائق الخاصة بمستوى التكامل الاجتماعى للفريق كالتفكير الذهنى والخطط فى المواقف المختلفة... إلخ من هذه الحقائق بالنسبة للفريق كوحدة، مع ضرورة أن يتم هذا بطريقة هادفة تسمح له فيما بعد من تنفيذ خططه سواء فى شكل تدريبات هادفة تحوى فى طياتها مجموعة كبيرة من القدرات والمهارات.

إن عملية بناء الفرق الرياضية تمر بالعديد من المراحل المختلفة، والتى يجب أن تبدأ من اللحظة الأولى من بداية التعلم الى نمو هذه الفرق واشتراكها فى المنافسات، مع ملاحظة التأكيد مرة أخرى على ضرورة التنسيق بين هذه المراحل.

وتعتبر المراحل التالية هى الاساس فى بناء فرق الألعاب الجماعية الفريقية كالكرة الطائرة. وكرة اليد : وكرة القدم... الخ، وتلك المراحل التى سوف نتناولها هنا بشئ من الايجاز، سوف نقوم فيما بعد بالسرد الكامل عن كل منها.

مراحل بناء وتكوين فريق الكرة الطائرة

١ - المرحلة الأولى : تعليم المبتدئين *teacting Beginner's* :

ويهتم فى هذه المرحلة بتوطيد العلاقة بين المبتدئ واللعبه، والتى تبدأ ببدء تكوين العلاقة بين المبتدئ والكرة - التعرف على مستوى اللياقة البدنية والعمل على تحسينها مع محاولة خلق أسس التفاعل العمل الحركى الجماعى.

٢ - المرحلة الثانية : تعليم المتقدمين (الناشئين)

teaching the Adavencer's

وفى هذه المرحلة يبدأ تعليم النواحى المهارية الأولية وتعليم بعض من المهارات الحركية خاصة إذا كانت حالة الناشئ تسمح بذلك، كما يتم تعليم النواحى الخططية البسيطة بحيث تبدأ بتلك المواقف التى تمهد لتعليم الخطة من خلال مجموعة من التدريبات الواقعية إلى أن ندخل فى الخطة.

٣ - المرحلة الثالثة - عملية التدريب *Training Operatio* :

وتشتمل على حجم التدريب كيفية أداء هذا التدريب - نوع التدريب - مرتفع - منخفض الشدة.. إلخ - الاعداد المهارى - اتقان وتثبيت المهارات الاعداد الخططى - تنمية التفاعل الحركى الجماعى.

٤ - المرحلة الرابعة : الاعداد البدنى *Physicl preparation* :

وتشتمل هذه المرحلة على التخطيط للاعداد البدنى وأشكاله وطريقة اداؤه وعدد مرات تكراره، والوقت المخصص فى الوحدة التدريبية له سواء كان ذلك اعداد بدنياً عاماً - وأعداد بدنى خاص.

٥ - المرحلة الخامسة : الفورمة الرياضية :

وفى هذه المرحلة يحاول المدرب التعرف على المظاهر الأولى لهذه الفورمة وتسجيلها أيضا التعرف على منحنيات نمو هذه الفورمة - دراسة تأرجح هذه الفورمة فى كل فترة من فترات الخطة أو البرامج التدريبى - كذا دراسة محاولة الحفاظ على

هـذه الفـورمـة وثبـاتـهـا ـ أيضـا الارتـقـاء بمستوى الفـورمـة بـعـد الهـدم أو الانـحـدار المرتبط بها.

٦ - المرحلة السادسة : فترات التدريب *Training Periods* :

وفى هذه المرحلة يقوم المدرب بدراسة الخطة التدريبية العامة للموسم الرياضى سواء كان طويل المدى أو خطة نصف سنوية ووضع تصور محدد لكل فترة. وما يجب أن تكون عليه هذه الفترة. وهذه الفترات هى :

الفترة الانتقالية ـ الفترة التدريبية (الاساسية) الفترة التكميلية (التجريبية) قبل المنافسة ـ المنافسة (فترة المباريات).

٧ - المرحلة السابعة : برنامج مقترح للناشئ فى الكرة الطائرة :

Asuggest programu for intermediate in volleyball

القاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج لناشئ الكرة الطائرة.

٨ - المرحلة الثامنة : برنامج مقترح للمتقدمين فى الكرة الطائرة :

Asuggest programu for advanseres in volleyball

القاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج للاعبين المتقدمين فى الكرة الطائرة.

٩ - المرحلة التاسعة مراقبة وادارة الفريق أثناء المنافسة *coaching team's* وفى هذه تشمل :

- قبل المباراة *Before the Match*
- فترات الراحة بين الشوطين

the Rest period between games or sets

- الوقت المستقطع *time out*
- الراحة قبل الشوط الحاسم بعد المباراة

the rest before the 5 th set's

١٠ - المرحلة العاشرة : الاستطلاع *Scouting*.

الاستطلاع أو الاستكشاف وهذه المرحلة يتم فيها الاستطلاع أو الاستكشاف على فريق المدرب وكذا فريق الخصم (أو الفريق المقابل).

١١ - المرحلة الحادية عشر : التبديل والتحويل *Transtions*

انظر الخطة التدريبية السنوية وفى هذه المرحلة يتم دراسة موقف اللاعبين البدلاء

وكذا كيفية التحويل من الموقف الدفاعى الى الموقف الهجومى.

١٢ - المرحلة الثانية عشر : مرحلة اختيار اللاعب

أولا : المرحلة الأولى تعليم الناشئ :

قبل البدء فى تعليم الناشئ يجب أن نلخص حقيقه هامة، ألا وهى أن عماية التعلم فى الالعاب الجماعية ما هى الا عبارة عن محاولة تغيير فى السلوك الحركى للناشئ، بحيث يصبح فيما بعد قادرا على اظهار هذا التكيف فى الفكر الحركى خلال ممارسة الاشكال المختلفة المتعددة للنشاط المهارى والخططى للعبة بالفاعلية والكفاءة المطلوبة ولكى يحقق ذلك يجب أن يمر الناشئ بمجموعة من الاستجابات الفعالة التى ينتج التعلم عنها، والتى يمكن حصرها.

فى الاربع النقاط الرئيسية التالية :

١ - ايجاد وتكوين التوائم النفسى والعاطفى بين اللعبة والناشئ :

ويتم ذلك من خلال محاولة ايجاد علاقة عاطفية متدرجة بين الناشئ والنشاط المختار، بحيث تصبح هذه العلاقة دافعاً للاستمرار فى الممارسة الايجابية، وذلك فى حد ذاته يتطلب عاملين اساسيين. لا يمكننا الفصل بينها لارتباطها مع بعضهم البعض.

عامل المشاهدة :

وذلك عن طريق مشاهدة زملائه الناشئين فى نفس السن والتعرف على ما يقومون به، وهذه المشاهدة المستمرة لنشاط الكرة الطائرة سواء فى المبارايات الرسمية أو التدريب بالاضافة الى الاستعانة بالافلام والشرائح التعليمية الحديثة، ويستحسن أن تكون هذه النماذج التى يراها الناشئ من النوع الجيد، والحديث الذى يمكن أن تعطى تصور طيبا لديه.

ولا يفوت المدرب أن يبادر بدعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية حتى يشعروا بأهميتهم المقبلة تجاه النشاط، كذلك عن مشاهدة هذه الافلام التعليمية يجب أن يصاحبها الشرح والإيضاح اللفظى، هذا من ناحية أخرى تذليل الصعوبات نحو دعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية كالإعفاء من رسم الدخول مثلاً.

عامل المشاركة :

وفيها يبدأ الناشئ ممارسة اللعب ككل مع عدد من اللاعبين مثل ٣ ضد ٣ تتزايد العدد تدريجياً وبقوانين مبسطة جداً مع استعمال ملاعب صغيرة وكرات مختلفة الأوزان إلى أن تصل الكرات إلى وزنها المعتمد قانوناً لتناسب المبتدئ، ويجب أن يسبق تلك المشاركة مجموعة من الالعاب التمهيدية والالعاب الصغيرة التى تزيد من درجة وشغفه باللعب.

كما يجب عند المشاركة أن نراعى الفروق الفردية بين الأفراد والممارسين، حتى لا يطغى تفوق أحد الأفراد وعلى آخر بدرجة تجعله فى صراع نفسى وداخلى يؤثر بالتالى على درجة أداؤه، كما أننا نؤيد ذلك المدرب الذى يضع الأفراد الاصدقاء المرتبطين معاً مع بعضهم البعض وذلك فى أول الطريق.

٢ - توطيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة :

يشتمل الغرض الأساسى لهذه المرحلة فى محاولة التعرف على الأداة (الكرة) وليكن ذلك من خلال تهيئة جسم الناشئ أولاً للتعامل مع الكرة، بحيث يصبح أو يتم هذا التعامل فيما بعد بسلاسة وطلاقة تامة ويسر، وهذا لا يأتى إلا من خلال وتنمية وترقية التوافقات الحركية العامة فى جسمه اثناء ملامسته واستعماله للكرة، ويتم ذلك من خلال تنفيذ الناشئ لبعض المهارات البسيطة بالكرة والتى لا تحتاج الى تعليم مثل مهارات المسك - واللقف - من الثبات ومن الحركة، والتى يجب أن تتدرج الى تحركات صعبه بعد، ذلك بحيث نستطيع من خلال هذه المرحلة وفى نهايتها أن نصل بالناشئ إلى مرحلة التوافق الجيد بين استعمال اليدين وتحرك الرجلين والكرة فى آن واحد.

ويمكن الاستعانة بالنماذج التالية وتكوين العلاقة بين الناشئ والكرة :

أ - الاستمرار فى رمى الكرة عالياً مع لقفها من الثبات ثم من الحركة (الجرى).

ب - الاستمرار فى رمى الكرة عالياً مع لقفها بعد التصفيق - أو القيام بمسكها أو لقفها من الوقود.

جـ - الاستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها بعد ارتدادها من الأرض.

د - اداء التمرين السابق مع الجرى فى خط زجزاج.

هـ - اداء التدريب السابق مع ضرب الكرة بالأرض بقوة فى كل مرة ثم لقفها.

و - الاستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها من الهواء مباشرة، مرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى.

ز - نفس التمرين السابق مع أداؤه من الجرى.

ح - الاستمرار فى التحرك بالكرة فى اتجاهات مختلفة مستعملاً كلتا اليدين فى آن واحد.

ط - التحرك بالكرة مع تغيير الاجاه وعمل حركات لف ودوران تحت الكرة قبل سقوطها على الأرض متدرجاً فى ذلك الى الوقوف وقفة الاستعداد تحت الكرة.

ك - أداء التمرينات السابقة مع محاولة أداء حركة التمرير أى يتلافى مسك واستقرار الكرة على اليدين.

يستطيع المدرب أن ينفذ هذه التحركات مع الناشئين، ولكن هذا لا يمنع أن يحاول المدرب إبتكار مجموعة من التمرينات السهلة التى يضمن فيها أن يتحرك المتعلمون مع استعمال الكرة دون متطلبات حركية معقدة.

٣ - خلق أسس التفاعل الجماعى الحركى :

تعتبر الألعاب الجماعية بمختلف أشكالها من الأنشطة الرياضية المميزة التى تحقق التفاعل الديناميكى بين ممارسيها وعليه فإن الأداء الفردى للنشاط فى الألعاب الجماعية لا تكون له قيمة إيجابية أو ذات معنى إلا إذا تضمن موقف جماعياً يتعرض فيه الناشئين لمجموعة من الاستجابات المنظمة تحقق التفاعل الجماعى الحركى مع زملائه، وهذا لا يأتى الا من خلال التدرج من لعبة جماعية ثم تدريب مباريات أولية بمعنى أنه على المدرس أو المدرب أن ينظم لناشئية مجموعة من التدريبات الجماعية البسيطة على شكل العاب منظمة والعاب صغيرة، وتتبعات تحتوى على مهارات للتعامل المنتظم بالكرة مع زملائه الناشئين كرمى الكرة ولقفها، والجرى والوثب بالكرة.

هذه التدريبات تخلق فى مجموعها أسس التفاعل الجماعى الحركى المبسط لدى الناشئين وتكون أيضاً بداية لتنمية بداية هذا التفاعل الحركى الجماعى.

ولا يكتفى بهذا القدر بل المهم فى هذه المرحلة هو قدرة المدرس على تحويل بعض من هذه الافكار التدريبية البسيطة لتصبح على شكل العاب منظمة ذات قوانين مبسطة أو العاب صغيرة ونتارعات يستطيع أن يتعاون الناشئون لتنفيذها متنافسين من خلالها لاحراز أكبر عدد من النقاط.

ثانياً : مرحلة تعليم اللاعبين المتقدمين :

فى مرحلة متقدمة يبدأ اللاعب المتقدم فى تعلم بعض من النواحى المهارية والخططية فى أى لعبة من الالعاب الجماعية حيث أن هذه النواحى المهارية تكون القاعدة الاساسية التى ترتكز عليها النواحى الخططية وكلاهما مترابطين ببعضهما البعض فالاقتصار فى النواحى المهارية لا يسمح للاعبين بتطبيق النواحى الخططية على أكمل درجة كذلك على العكس فالاقتصار الى النواحى الخططية لا يسمح باخراج وتنفيذ النواحى المهارية فى أكمل شكل يعطى لاعب ثقة بنفسه.

وتحتوى مراحل العملية التعليمية فى الكرة الطائرة على العناصر التالية :

بادئ ذى بدء يعتبر جوهر عملية تعليم النواحى المهارية فى الألعاب الجماعية، هو اكتساب اللاعب لمجموعة من القدرات البدنية والمهارية والحركية بدرجة كبيرة، وفى نفس الوقت تتسم فيما بعد بالآلية التى يمكن أن تظهر بصورة مثالية سريعة لحظة ظهور الموقف المناسب لتنفيذها، وعليه فإن اكتساب تلك المهارات الحركية والقدرات المهارية يحتم على المدرب إتباع الآتى :

١ - تعليم النواحى المهارية :

وهذا بدوره يتطلب أن يقوم المدرب بتنفيذ الخطوات التالية :

أ - تعليم المهارات بصورة مبسطة تبدأ من السهل متدرجة الى الصعب.

ب - تنمية آلية الأداء المهارى والتى يقصد بها اعطاء مجموعة من التدريبات البسيطة ثم الحركية والمشابهة لمواقف المنافسة بطريقة تسمح باستخدام المهارة فى الموقف المناسب بصورة آلية، ولكى تتم هذه الخطورة يجب أن يسبقها أكبر قدر من تدريبات مركبة تساعد على تنمية آلية الأداء.

جـ - تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة وسوف نقوم هنا بشرح كل نقطة من النقاط الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل.

أ - تعليم المهارات بصورة مبسطة :

وهذا يتطلب أن يمر المتعلم بالمراحل التالية :

١ - اعطاء اللاعب تصور محدود عن المهارة وكيفية أدائها باستخدام حاسة السمع والبصر ومن الممكن أن يتم ذلك بواسطة والافلام والنماذج لاستعمال حاسة البصر، وتقدم له الشرح لاستغلال حاسة السمع.

٢ - ترقية التوافق الأولى :

ويكون التركيز فى هذه المرحلة على الاتقان المهارى الرئيسى مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة، ويجب على اللاعب أن يعمل الى أن يصل إلى هدفه، وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفيتها أى بمعنى آخر يتخلى اللاعب عن الحركات غير الضرورية والتى يميل فيها إلى تقليد الكبار، كذا يتجنب التوتر العضلى العصبى، وعدم المبالغة فى كثرة التكرار، حتى لا يكون لذلك اثارة السلبية نظراً لظهور علامات التعب السريع الذى من الممكن أن يصيب الجهاز العصبى عند تعليم المهارات الحركية ذات التوافقات الحركية أو الجديدة، وتصبح ملازمة له يصعب نسبيا التخلص منها.

٣ - مرحلة التوافق الرئيسى (الهادفية) :

وفيها يكون اللاعب قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصلة على حدة وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ باعطاء زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن يداوم المدرب على التوجيه وإظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتى هذه المرحلة ثمارها، إذ أن التكرار فى حد ذاته لا يفيد فى مرحلة التوافق إذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان أو الاستنكار والاستياء للحركات الردئية.

٤ - مرحلة تثبيت الأداء الحركى :

وفى هذه المرحلة يتم تثبيت الأداء الحركى للمهارة بالشكل الدقيق، حتى تقسم بزيادة صورة شبيهة بالآلية، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الزيادة فى عدد مرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة.

ب - تنمية آلية الأداء المهارى :

تعتبر المهارات الفردية التى اكتسبها اللاعب ليست لها أى قيمة فى الألعاب الجماعية، الا بعد أدائها فى المواقف المتغيرة المرتبطة بروح المنافسة من تعاون وتنافس، وهذا يتطلب اعطاء مجموعة من التدريبات المركبة التى تساعد على تنمية آلية الاداء المهارى، شرط أن تكون هذه التدريبات نابعة من الموقف التنافسى.

وبالتحليل أو التعمق فى هذه المرحلة نجد إننا لا نهتم باتقان المهارة، بل أدائها بسرعة وآلية تحت ظروف متغيرة وبطريقة مختلفة بما يتناسب مع ظروف التنافس، ويساعد اللاعب فى ذلك درجة تمتعه بما يسمى الاداء المهارى السلس السهل الممتنع، كما يفضل البعض أن يطلق عليه الانسيابية فى الاداء، بحيث يتم أداء هذا

على شكل آلى فى الأداء يحدث نتيجة استثارتها فى مواقف معينة .

ويجب أن نشير هنا إلى أهمية دور التدريبات الجماعية وأهميتها فى عملية استثارة الارتقاء بعملية آلية الاداء للمهارة، فالهدف الأساسى من هذه التدريبات، الجماعيه هو زيادة فعالية الاداء من خلال زيادة عنصر الاستدعاء الذاكرى الحركى للجهاز، ويتم ذلك من خلال تلك التدريبات التى تحتوى على مواقف فعلية من المباراة والتى عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالإضافة إلى تكوين إحساس مركب للاعب عند اداء الحركات مثل احساس بالفراغ الذى يتحرك فيه اللاعب، والإحساس بالمكان وكذا الاحساس بالزميل وأيضاً الاحساس بالمنافس فى الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخططى.

ويجب أن نضع الاعتبارات التالية عند إعطاء التدريبات الجماعية وتتمثل فى الاتى :

- التنوع فى الأداء المهارى تحت ظروف متغيرة.
- زيادة اتقان المهارة بما يتلائم مع صفات اللاعب الفردية.
- زيادة درجة صعوبة المهارات.
- الربط بين هذه المهارات والحركات المختلفة فى المواقف المتعددة.

جـ - تنمية الصفات البدنية العامة اللازمة لنمو المهارات :

ويمكن أن تتم هذه التنمية من خلال، نمو وتحسين القدرات الجسمية بصفة عامة والقدرات الجسمية التى تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمها بصفة خاصة، فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند مستوى معين من الأداء بدون أى تقدم، وذلك فى حالة عدم قيام المدرب بالعمل على نضوج وتحسين مستوى المجموعات العضلية العاملة فى هذه المهارة وتساعد الأسباب التالية المدرب في نمو تحسين الأداء المهاري.

- إعطاء مجموعة التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات.
- اعطاء مجموعة التدريبات البدنية باستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب - دمبلز - اثقال رجلين.
- اعطاء مجموعة من التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة.
- تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو باضافة صعوبات اليها، مثلا ادائها فى أقل زمن.
- وضع المهارة تحت شرط القياس الزمنى.

- دراسة إمكانية استخدام اسلوب التدريب الدائرى لمجموعة من المهارات.
- التدريبات فى مجموعات متفاوتة الاعداد.

٢ - تعليم النواحى الخططية :

المقصود بتعليم واتقان النواحى الخططية هو تكوين عادات حركية فردية عند اللاعب، يلى ذلك ربطها بالعمل الجماعى حتى نضمن ظهورها سلسلة مترابطة فى آلية من خلال العمل الجماعى المتمثل فى التعاون بين افراد الفريق فى المباراة.

ويمكن أن يشمل الجانب التعليمى الخططى على الثلاث نقاط الرئيسية التالية :

أ - تكوين واكتساب المهارات الخططية الفردية.
ب - تنمية فاعلية الاداء الجماعى.
جـ - تحسين وتنمية الصفات البدنية للأداء الخططى الثابت أو المستقر.
د - تحسين وتنمية العادات الحركية الفريدة عند اللاعب والتى يجب على المدرب العمل على استغلالها من خلال ربطها العمل الجماعى.

أ - تكوين واكتساب المهارات الحركية والخططية الفردية :

ويعمل المدرب فى هذه المرحلة على تنمية اكتساب المهارات الحركية المتعلقة بالأداء المهارى سواء الهجومى أو الدفاعى بحيث تأخذ شكل الآلية فى الاداء، بمعنى آخر يشعرك أداؤهم بأنه لا إرادى ولتكوين مثل هذه العادات لابد من التكرار والتحسن، فالتكرار وحدة لا يضمن لنا تكوين العادة الحركية، إنما لابد من اتباع اسلوب التعزيز باستمرار وهو الذى يشعر اللاعب من خلاله بالتحسن أو على الأقل رغبته فى تحقيق مستوى معين من التحسن، ويأتى ذلك من خلال محاولة اخضاع تلك العادات للقياس المستمر.

ب - تنمية فاعلية الأداء الجماعى :

ويقصد به ربط واندماج التحركات الخططية الفردية من حيث ترقيتها واتجاهها مع باقى المهارات الاساسية فى تنظيم كلى يجمع بعض افراد الفريق كله مع ملاحظة أن أحد هذه التحركات أو المهارات تتطلب آلية تامة فى التحركات أو مهارات من اللاعبين الآخرين الزملاء، **لكى تنمى فى اللاعبين عنصر التفاعل والاندماج الحركى الجماعى لديهم يستحسن أن يتبع المدرب الاسلوبين التاليين :**

الأسلوب الأول : التكرار والتحسن :

ويتمثل فى تنمية عنصر التعاون حيث يبدأ بتعاون اللاعبين مع بعضهم البعض

فى الاداء بالتدرج ليصبح ثلاثة لاعبين إلى أن نصل إلى ست لاعبين، مع مراعاة شرطين هامين لنمو عنصر التعاون هما التكرار والتحسن، وقد يكون هذا الاسلوب ممل لدى بعض اللاعبين ويرجع ذلك إلى ضيق تفكيرهم واستعجالهم إلا أنه من خلال المثابرة وعدم الملل من التكرار المؤدى إلى التحسن كنتيجة سوف يجعلهم مسرورين.

الاسلوب الثانى : تنمية روح التنافس :

ويتمثل فى تنمية عنصر روح التنافس بين لاعبى الفريق الواحد حيث، يبدأ هذا التنافس بتدريب لاعبين ضد لاعبين، وثلاث ضد ثلاث يتم إلى أن نصل الى ست ضد ست، وفى التدرج الأولى عندما يكون عدد اللاعبين صغير (٢ : ٣) ننصح باستعمال الملاعب الصغيرة العرضية والطولية إلى أن نصل الى الملعب القانونى بأكمله ومن شروط التنافس الجيد أن يبدأ بطريقة أقل فاعلية ثم يتدرج الى الفاعلية الايجابية الكاملة.

جـ - تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة للأداء الخططي الثابت أو المستقر :

إذا ما افتقد الفريق القدرة على الاداء الخططى الدفاعى أو الهجومى المستقر طوال فترة المباراة فإنه لن يستطيع تنفيذ كل الأسس التى يتعلمها، وهذا لا يأتى إلا من خلال تحسين وتنمية الصفات البدنية العامة الخاصة اللازمة للأداء الذى سوف يشار إليها فيما بعد.

ثالثا : المرحلة الثالثة : عملية التدريب :

يتمثل جوهر عملية التدريب فى الشمولية، بدنيا ذهنيا، ومهاريا، ويتم ذلك عادة من خلال صورتين فردية وجماعية، وذلك لكى يصبح فى مقدروهم التكيف مع النشاط الذى سوف يؤدونه فى المباراة، وبناء على هذا المعنى يمكننا أن نحدد متطلبات التدريب فى نشاط الكرة الطائرة، وذلك من خلال النقاط الأربع التالية :

* متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب.
* متطلبات تتعلق بنوعية التدريب.
* متطلبات تتعلق بالاعداد المهارى الخططى الدفاعى والهجومى والفردى والجماعى.
* متطلبات تتعلق بفاعلية الأداء الجماعى الحركى.

متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب :

ولكى يمكن خلق أساس قوى لتنمية القدرات الخاصة بلعبه الكرة الطائرة . لابد من العمل على زيادة كم (حجم) التدريب بصفة مستمرة مستخدمين فى ذلك الأساليب الصحيحة للتدريب التى تتعلق بهذه النقطة، وذلك من خلال اداء اللاعبين للتدريبات الشاملة المتعددة الجوانب والمحتوية على الصفات البدنية الاساسية (قوة - سرعة - تحمل - رشاقة - مرونة - اطالة) وكذا العناصر المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة) .

متطلبات تتعلق بنوعية التدريب :

لكى يستطيع اللاعب تكيف جسمه مع متطلبات وطبيعة النشاط التخصصى الذى يؤدى وذلك أثناء المباراة ، ولكى يستمر أداؤه بدرجة كبيرة من الكفاءة ، لابد للمدرب من العمل على تنميه الصفات البدنية الخاصة التى يحتاجها اللاعب للمباراة ، خلال الوحدة التدريبية مثل (**حركات الانطلاق المفاجئ - التدريبات الزوجية (التركيبات) تغير إتجاه الجسم اثناء الضرب - تغير السرعة - التوقف المفاجئ ثم التمرير العميق الدفاعي** *digging* **أو الدحرجة الجانبية أو الغطس لمتابعة - ضرب - صد - اختلاف درجات الأداء بمعنى التدرج في شدة الأداء - نوعية التعامل مع الكرة)** والمهم أن يكون ذلك النشاط مشابهاً لما يحدث فى المباراة ، كما يجب أن تختلف درجة الشدة ما بين القصوى وأقل من القصوى ثم متوسط الشدة الى المنخفض الشدة وذلك حسب الاحمال التدريبية فى الوحدة التدريبية من الخطة التدريبية السنوية الموضوعه .

متطلبات تتعلق بالاعداد المهارى الخططى :

يجب أن يرتبط الاعداد الخططى بالاعداد البدنى العام والخاص ومن وجهة أخرى لابد أن يكون الاعداد المهارى والخططى وحدة واحدة متكاملة ، فالاعداد المهارى هو الاساس الخططى والتطبيقى ، ولذا يجب أن ننمى المهارة بالشكل الذى تظهر فيه المواقف الخططية ، كما لا يفوت على المدرب ضرورة التركيز على تنمية النواحى الخططية حتى تتناسب مع القدرات المهارية لافراد الفريق ، وبذلك يكون التكامل المهارى والخططى على أكمل وجه .

متطلبات تتعلق بفاعلية الاداء الجماعى الحركى :

ولكى يكتمل جوهر العملية التدريبية لابد أن نعى حقيقة هامة وهى أن اندماج

هذه العوامل السالفة الذكر، وأن اندماج واحدة أو اثنتان مع بعضها البعض لا يكفى، بل لابد من الدمج الكامل حتى نضمن تحقيق ما يسمى بالتفاعل الحركى الجماعى الآلى بين اللاعبين سواء كان هذا الاستدعاء متصوراً أو تلقائياً.

ولكى يتحقق هذا التفاعل لابد من تكرار اداء هذه التدريبات الخاصة بذلك بصفة مستمرة على أن يضمن لها خاصية التحسن المستمر سواء من حيث الشكل أو السرعة فى الاداء، كما يضمن لنا الوصول باللاعب الى مستوى الانجاز الامثل.

رابعاً: الاعداد البدنى فى الكرة الطائرة (*):

يعتبر الاعداد البدنى عامل هام فى تدريب الكرة الطائرة، وتكمن أهمية هذا الاعداد بصورة لا ريب فيها خاصة أثناء المنافسة (مباريات) الكرة الطائرة، ويذكر لارى كيش *Larry Kiech* أن الاعداد البدنى يكون دائماً العامل الرئيسى ذو التأثير الايجابى المؤثر فى نتيجة المباراة، هذا لو كانت الفرق جميعها فى نفس مستوى الأداء التكتكى والتكنيكى.

أن الأداء الفنى (التكنيك *techinica* والأداء التكتيكى (الخططى) *Tactical* وكذا عوامل التدريب الأخرى هى فى مجموعها محصلات الاعداد البدنى، وكما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضى أنعكس ذلك نجاح تلك الاداءات المباريات.

والكرة الطائرة شأنها شأن باقى الأنشطة الرياضية الأخرى، لا يمكن الوصول فيها دون التخصص، فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة حاليا وبالتحديد فى أواخر القرن العشرين إلى مستوى عال جدا من التطور، ولقد أدت محاولات الوصول الى أعلى المستويات فى عدة مسابقات أو أنشطة رياضية الى استهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدى بهدف تطور المستوى الرياضى تطويراً متكامل الجوانب، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضى جانبين أساسين :

أ - الاعداد البدنى العام (**).

ب - الاعداد البدنى الخاص.

(*) السيد عبد المقصود نظريات التدريب الجوانب الاساسية للعملية التدريب.

(**) وللاستزدادة راجع التقنيات الحديثة فى كل من التدريس والتدريب (٢٠٠٠) الناشر ملتقى الفكر بالإسكندرية، وللاستزدادة راجع منهجية حديثة فى التدريس والتدريب (٢٠٠٠) الناشر ملتقى الفكر بالإسكندرية.

ويهدف الاعداد البدنى العام الى خلق وتطوير الأسس ومواصفات التخصص الرياضى من خلال تطوير عام للإمكانات الوظيفية للاعضاء الداخلية، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدى الى التقدم فى نوع النشاط الممارس.

بينما يهدف الاعداد الخاص الى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضى بالتكنيك والتكتيك.

أن تناسق الاعداد البدنى العام والخاص يشكل أو يكون أحد الأسس الرئيسية عند التدريب الرياضى ويرتبط الاعداد البدنى العام بالإعداد البدنى الخاص ارتباط وثيقا أثناء جميع مراحل التدريب الرياضى، ولكى نتفهم طبيعة هذه الارتباطات نرى أن الافضل أن نتناول العلاقة المتبادلة بينهما بالتفصيل.

العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدنى العام والخاص :

أن العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدنى العام والخاص علاقة وطيدة فى نطاق القوانين الاساسية للتدريب الرياضى. فلا يمكن الاستغناء عن أى منهما كذلك لا يمكن أن يعوض أحدهم الأخر، أيضا كل منهما يتأثر بالأخر. وعندما يكون الحديث عن مبادئ التدريب الرياضى يجب التأكيد على مبدأ تكامل جوانب التدريب وكذلك الهدف الخاص لعملية التدريب، مع ملاحظة (عدم وضع الناحيتين (العام - الخاص) فى مقابل بعضهما أو محاولة التفضيل بينهما)، وهى نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقة المتبادلة بينهما، فهذه العلاقة تزيد لدرجة نصعب معها إيجاد حد فاصل بينهما فى بعض الاحيان، لذلك يوصى خبراء التدريب بعدم الفصل بنهما اطلاقا.

الا أن الضرورة تحتم الفصل بين الاعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلا فى الهدف كما يختلفان فى الوظائف وايضا الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهم فى خطة التدريب.

وارتباطا بالخصائص التى تميز كل من الاعدادين البدنى العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وأفضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هى أن يتم التقسيم هذه الوسائل تبعا لقربها أو بعدها من حيث الشكل أو التكوين بالنسبة لذلك النشاط الحركى الذى يؤدى اثناء المنافسة.

ومن هذا المنطلق نستطيع أن نحدد المحتويات الرئيسية للاعداد العام فى :

١ - النشاط الحركى الذى يؤدى اللاعب بهدف اكتسابه للصفات البدنية الشاملة

والتى أهمها - القوة العضلية - السرعة والتحمل - المرونة - والرشاقة - والتوازن. وهى ما يطلق عليها مكونات الاعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على عدم الابتعاد عن الهدف النهائى للنشاط الرياضى الا وهو الاعداد للحياة.

٢ - كل التمرينات التى تتضمن معظم العناصر السابقة، وتعمل فيها الأجهزة الحيوية المختلفة لجسم الرياضى بصورة شاملة متزنة تؤكد وتضمن نشاطه الحركى مع ملاحظة وجود فى الاعداد العام من نشاط لأخر.

بينما تكون المحتويات الرئيسية للاعداد الخاص هى :

١ - نوع النشاط الممارس نفسه أو تعبير أدق النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المباراة أو المسابقة، والتى تتم طبقا لقواعد هذا النشاط وهو فى العادة ما يطلق عليه تمرينات المنافسة.

٢ - كل التمرينات التى تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس، وأيضا التمرينات التى تعمل اثناء العضلة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء المباراة أو المسابقة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وشدة أدائها.

خصائص تمرينات الاعداد البدنى العام :

عادة ما تهدف هذه النوعية من التمرينات الى التنمية والتطوير الشامل المتزن لجميع أجهزة الجسم الحيوية، وهذه التمرينات مرتبطة وتتأسس عليها التنمية الخاصة، نظرا للعلاقة بين الاعداد البدنى العام والخاص والتى سبق الاشارة اليها، مع ملاحظة أن هذه التمرينات تؤدى اثناء فترة الاعداد البدنى العام.

فعلى سبيل المثال إذا كان المحتوى هو مجموعة من تمرينات التقوية، لذلك، يجب أن تتسم هذه التمرينات بالتقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم والتى يجب أن تؤدى بفاعلية عالية حيث تتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة، مع **ملاحظة النقاط التالية :**

١ - أن هذه التمرينات لا تتشابة فى تكوينها الحركى مع تلك الحركات التى يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضى التخصصى.

٢ - أن هذه التمرينات ايضا لا يتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التى تؤدى اثناء النشاط الرياضى التخصصى.

٣ - أن هذه التمرينات التى تعمل فيها العضلات التى لا تقوم بالدور الأكبر بالنسبة للنشاط التخصصى للرياضى.

٤ – أن هذه التمرينات لا تتماثل مواقفها أو درجة متطلباتها مع المواقف اللازمة للنشاط التخصصي لفرد أي موقف يختلف تماما عن موقف المباراة.

خصائص تمرينات الاعداد الخاص :

عادة في تستخدم تمرينات الاعداد البدني الخاص لتطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة اساسية، وهي تهدف في المقام الأول الى تطوير هذه القدرات وبالذات قدرات القوة والسرعة والشاقة والقوة المميزة بالسرعة وذلك بالصورة التي تظهر عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الممارس التخصصي (الكرة الطائرة)، ومن الأمثلة قوة العدو - والوثب - سرعة أداء الحركات المتكررة - تحمل سرعة الجرى، مع ملاحظة حقيقة هامة، الا وهي أن يتم هذا التطوير بالصورة التي يحتاجها النشاط بدقة كبيرة.

ومن أمثلة تمرينات الاعداد الخاص. والتي يمكن أن تنفذ في نشاط الكرة الطائرة. مجموعة التمرينات التالية :

١ – تمرينات الارتقاء دون وجود عارضة توازن !.

٢ – تمرينات الارتقاء بوجود عارضة توازن، مثل استخدام حواجز الوثب.

٣ – تمرينات الوثب العمودي مع استخدام جاكت صديري بأثقال للاعب الكرة الطائرة، مع ملاحظة أن يتم اداء هذا الارتقاء العمودي بأقصى شدة ممكنة بنفس الصورة التي يتم فيها الوثب للضرب أو للصد اثناء المباراة.

٤ – الجرى لمسافات أقصر باستخدام خطوط الملعب وبدرجة سرعة أعلى من سرعته اثناء المباراة.

٥ – التدريب على حركات الجمباز (مثل الدحرجات، والغطس والدفاع من السقوط، كذلك تمرينات الربط بين أكثر من حركة.

٦ – مجموعة التدريبات التي ترتكز على عناصر من تفاعلات المباراة وتكوينات اللعب كما في مجموعة التكوينات التي تحدث على الشبكة.

الاعداد البدني الخاص :

يختص هذا النوع من الاعداد بتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعب الكرة الطائرة بالاضافة إلى تزويد اللاعبين بالقدرات المهارية والخططية الخاصة، مع ملاحظة أن الاعداد البدني الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد البدني العام وذلك في جميع وحدات التدريب، وللإعداد البدني الخاص صور مختلفة يستطيع المدرب أن يطبقها فهذا النوع من الاعداد أما أن يكون :

أ - على شكل مجموعة من التمرينات الخاصة.
ب - على شكل مجموعة من تمرينات المنافسة.
جـ - على شكل مجموعة من المباريات التجريبية.

وسوف نحاول هنا أن نلقى نظرة على كل شكل من الاشكال السابقة.

أ - مجموعة التمرينات الخاصة :

ويقصد بها تلك التمرينات التى تحتوى على مهارة أو مجموعة من المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة، وكذلك يكون فيها العمل العضلى مشابهاً للطريقة التى تعمل بها أثناء أداء المهارات الاساسية من حيث اتجاه الحركة وقوم وزمن أدائها.

ويمكن للمدرب أداء هذه التمرينات أما باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الاداء، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب (مثل التدريب على التمرير باليدين باستخدام كرات طبيه لتقوية الذراعين أو باستخدام حزام من الاثقال أو جاكت الاثقال لتعليم الوثب) للارتفاع بمقدرة الوثب، أثناء الضرب الساحق، أو استخدام الحواجز للارتفاع بالمقدرة على الوثب للقيام بالصد، مع ملاحظة أن يكون استخدام المدرب لهذه الاثقال أو العوائق بصورة ليس مبالغ فيها حيث أن هذا يؤدى فى كثير من الأحيان إلى الإصرار بمسار الحركة المطلوبة أو الاخلال بتوقيت أو توافق الاداء.

ب - مجموعة تمرينات المنافسة :

ويقصد بها تلك التدريبات التى تحتوى على عدة مبادئ أساسية والتى اثناء تطبيقها يجب مراعاة قانون اللعبة، والتى تؤدى الى ظهور التكيفات الحركية، ويسهم هذا النوع من التمرينات فى الربط المتناسق بين عناصر الفورمة الرياضية.

ومن أمثلة هذه التدريبات الخاصة ما يلى :

- التدريبات الجماعية لتنمية آلية الأداء الحركى لظهور المهارة أو مجموعة المهارات الاساسية.
- تدريبات لتنمية التفاعل الحركى الجماعى الخططى.
- التدريبات التى تساعد على اتقان التحركات الجماعية الخططية الدفاعية والهجومية.

جـ - مجموعة المباريات التجريبية :

المقصود بها تلك المباريات التى تتم بين أفراد الفريق الواحد أو فريق منافس من نفس المستوى، ويساعد هذا النوع من التدريبات على تنمية التكيف النفسى

والبيولوجى لدى اللاعبين، ويضع كل لاعب على حدة أمام متطلبات المباراة بصورة مباشرة، ويتطلب منه اظهار سلوكيات نفسية وفسيولوجية خاصة، بالاضافة إلى المتطلبات المهارية والخططية كما لو كان فى مباراة حقيقية.

ولا ينصح بالتوسع فى هذا النوع من التدريب لانه يزيد من متطلبات قوى اللاعب النفسية والفسيولوجية، ولذلك تجدر الاشارة بأنه يفضل الا يزيد هذا النوع من التدريبات عن مرة أو مرتين خلال الوحدة التدريبية الاسبوعية، (وفى الفترة الأساسية أو ما قبل المنافسة) حتى لا يؤدى ذلك الى ظهور ظاهرة الحمل الزائد.

وتختلف النسب الخاصة بالاعداد البدنى العام والخاص حسب موضعها من الخطة التدريبية فهى لها نسبها الخاصة فى الفترة الانتقالية المختلفة عن نسبها فى الفترة التدريبية التنافسية.

خامساً: مرحلة الفورمة الرياضية:

ينتشر أو يكثر استعمال هاتان الكلمتان فى الوسط الرياضى بين المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى، أو القائمين بعملية التدريب فالبعض يشير إلى أنها اقصى كفاءة يصل اليها اللاعبون أو الفريق لذلك يطلق عليه هذا اللاعب فى فورمة مختارة (قالب)، أو هذا الفريق أصبح مستعدا لأنه وصل إلى أعلى فورمة رياضية فالمقصود بها أقصى حالة استعداد التى وصل إليها اللاعب، وعليه يمكن أن نعرف الفورمة الرياضية.

•بأنها حالة من الاستعداد المثالى لاداء الجهد يصل اليها اللاعب من خلال الاعداد المثالى لهذا النمو.

والفورمة الرياضية ما هى الا عبارة عن ظاهرة تشتمل كل الجوانب المتعددة للاستعداد الرياضى المهنية لاداء الجهد فى المباراة، فهى تشمل أقصى مستوى من الاعداد البدنى العام لعناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة، بالنسبة للنشاط الممارس. كذا تشمل المستوى الضرورى من القدرات المهارية والخططية والنفسية الى جانب القدرات الجماعية المرتبطة بالعمل الجماعى للفريق.

وتشير الآراء المختلفة ان الفريق لا يمكن أن يكون دائما فى فورمته الرياضية نظرا لتأرجح هذه المستويات الضرورية والتى مرجعها ظروف عديدة لا يتسع المجال لذكرها، وطبقا لقوانين نمو المستوى الرياضى، فنحن نرى اللاعب الذى يمثل الوحدة

الاساسية للفريق) يصل إلى فورمته الرياضية ثم يفقدها ثم يستعيدها ثانية من جديد، ولا يقتصر الامر على اللاعب فقط بل يمتد الامر ليشمل الفريق كجماعة فيمر هذا الفريق بنفس الحالة.

وللفورمة الرياضية للاعبين أو الفريق بعض الخصائص الفسيولوچية والنفسية والبدنية التى تميز هؤلاء بحيث يكون لديهم بعض التحسنات يصلون إليها نتيجة التدريب والعمل الشاق وأهم هذه الخصائص يتمثل فى :

١ - من وجه النظر البيولوچية :

فنجد أن الفورمة الرياضية تظهر بصورة أكثر وضوحا حيث يكون هنا :

- استعداد للاعضاء الداخلية للتكيف السريع مع أى جهد عال جديد.
- كذا القدرة على القيام بمجهود عضلى يتميز بمسترى عال من الأداء.
- ارتفاع مستويات القوة أو السرعة أو التحمل أو الرشاقة أو المرونة، حيث لا يمكن الوصول إلى هذه المستويات مالم يكن فى الفورمة الرياضية العالية.
- اقتصادية الوظائف عموما الفسيولوچية والبيولوچية والتى تظهر فى الاقلال من استهلاك الطاقة اثناء الاداء الرياضى.
- قدرة اللاعبين على استعادة الشفاء بعد المجهود الرياضى المتميز.

٢ - من وجهة النظر النفسية :

ترنبط الفورمة الرياضية ارتباطا وثيقاً وبعض الخصائص النفسية فبوصول اللاعب الى أعلى درجة أو بمستوى ممكن من الاعداد البدنى والخططى لابد أن يصاحبه مستوى أعلى من الاعداد النفسى، فمثلا نلاحظ أن هناك زيادة فى ارادية اللاعب (القوة الإرادية) حيث يصل إلى أقصى درجة من هذه القرة الارادية، وهذا ينطبق على الفريق، ونستطيع أن نلاحظ أن البعض الفرق تهزم رغم أنه تم اعدادها اعداداً جيداً، والسبب مرجعة عدم إمكانية افراد هذه افرق على إجبار انفسهم واخضاع كل القوى الجسمانية والنفسية التى يتمتعون بها فى وقت المباراة، لصالحهم عامة ولصالح الفريق خاصة.

مراحل بناء الفورمة الرياضية :

إن هناك العديد من المراحل التى توصلنا الى الفورمة الرياضية الى أن معظم المتخصصين قد اشاروا الى أن الفورمة الرياضية تمر فى ثلاث مراحل بنائيه خاصة ترتبط بالتى قبلها وتمهد للتى بعدها وهذه المراحل هى .

أ – مرحلة نماء وبناء الفورمة الرياضية.
ب – مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية لأطول فترة ممكنة.

وبطبيعة الحال فإن الفورمة الرياضية سواء للاعب أو للفريق تتكون وتتشكل من خلال محتوى الوحدة التدريبية وادارتها بطريقة معينة وكذا مكان هذه الوحدة التدريبية من الخطة السنوية، ومن الضرورى لتحقيق هذا (تكوين الفورمة الرياضية) تقسيم الفترة التدريبية السنوية الى ثلاث فترات بحيث تتمشى كل فترة مع التى تليها ولا تنفصل عن التى قبلها، وعليه يكون نماء وبناء الفورمة الرياضية على النحو التالى:

١ – فترة الاعداد ويتم خلالها بناء الفورمة الرياضية.
٢ – فترة المنافسة : محاولة التأكد من أسس الفورمة التى وصل اليها اللاعب أو التى وصل إليها الفريق فى المباريات كذا محاولة الحفاظ على هذه الأسس التى تحقق الفورمة الرياضية.
٣ – فترة الانتقال : وهى بمثابة فترة الراحة الايجابية اذا يتم من خلالها الحفاظ على الحالة التدريبية عند مستوى معين. وهى من الفترات الصعبة حيث يحاول كل منا أن يحافظ على حالة لاعبه أو فريقه وهذا يعتبر من الامور الصعبة لذا.

يفضل البعض تقسيم آخر لهذه المرحلة على النحو التالى :

١ - الفترة الانتقالية : وهى تلك الفترة التى تبدأ فور نهاية أخر يوم فى الموسم الرياضى لبدء موسم رياضى أخر. كما انها تلك الفترة التى يحاول فيها المدرب أن يكون صادقا مع نفسه لمعرفة:
- ماذا تم من الخطة ؟
- وما تحقق من خلالها ما هى نقاط القوة التى ظهرت ؟
- وما هى نقاط الضعف التى من الممكن أن تختص ؟
- وماذا تم ولماذا لا يتم ؟
- وما الذى تحقق ،وكيف ؟
- وما هى العوامل التى ساعدت على تحقق هذا ؟

٢ - الفترة الاساسية لفترة التدريب : وهى الفترة التى يهتم فيها المدرب بتنمية العناصر البدنية والخططية والمهارية وهى من الفترات ايضا التى نحاول التأكد فيها على أسس الفورمة التى ترصل اليها اللاعب. ويتم ذلك من خلال قياس العديد من المهارات والقدرات البدنية والفنية للاعب كجزء كذا الفريق ككل وباستخدام العديد من الوسائل والتى لا يتسع المجال لذكرها.

٣ - الفترة التجريبية (فترة ما قبل المنافسة) : يتم أثنائها الحفاظ على الحالة التدريبية عند مستوى معين من خلال المباريات واللقاءات التنافسية التجريبية كما أنها أحد المؤشرات التى تفيد المدرب لمحاولة علاج بعض أوجه القصور التى قد تطرأ على اللاعب أو الفريق فجأة وبالتالى سوف تؤثر فى فورمته الرياضية ومحاولة الرجوع بها الى مستواه.

٤ - فترة المنافسات (المباريات) : وهى الفترة الحقيقية للتأكد من مستوى الفورمة الرياضية، ولا يكتفى بهذا التقسيم لتحقيق الفورمة الرياضية بل لكى يحدث تقدم فى المستوى الرياضى بصفة مستمرة لابد من اضافة أسس التدريب التى تعمل على بناء الفريق بصفة مستمرة، وحتى يتشكل أو يتكون بناء تلك الفورمة الرياضية كل عام ويكون أعلى مستوى من العام السابق له، يستحسن بنا اتباع الآتى :

أولا : التدريب المستمر طوال العام.

ثانيا : تغير طريقة تنظيم محتويات التدريب بصفة دورية، بحيث يكون محتوى كل فترة يخدم بناء معين لعملية التدريب.

اعتبارات هامة عند بناء الفورمة :

يوجد بعض الاعتبارات التى يجب أن تراعى عند نماء وبناء الفورمة وأهم هذه الاعتبارات هى :

- عند بناء الفورمة الجديدة ضرورة مراعاة القدرات البدنية النفسية والفسيولوجية للاعب.
- عند بناء الفورمة الجديدة ضرورة العمل على زيادة حجم وحدة التدريب تدريجيا.
- عندما يكون الغرض الحفاظ على الفورمة يتطلب هذا الاقلال من الحجم والشدة فى التدريب
- عند فقدان الفورمة أو تأرجحها يتم التوازن بين الحجم والشدة فى التدريب مع استخدام وسائل التنمية الشاملة لعناصر اللياقة البدنية والمهارية.

وعلى هذا ينصح بوجود علاقة متبادلة بين نمو الفورمة الرياضية، وفترات موسم التدريب، ويؤدى عدم مراعاتها الى الاخلال بالمسار الطبيعى للنمو الرياضى.

سادسا : فترات الموسم التدريبى :

عادة ما تنقسم السنة التدريبية الى أربع فترات رئيسية.

١ - فترة الاعداد.

٢ – فترة ما قبل المنافسة.
٣ – فترة المنافسات.
٤ – فترة الانتقال.

١ - فترة الاعداد :

وتعتبر تلك من أهم فترات الموسم التدريبي فهي تمثل حجر الاساس التي ترتكز عليها الفترتين الأخريتين، فالبداية القوية لهذه الفترة تبشر بموسم رياضي قوى وعادة ما تنقسم هذه الفترة إلى مرحلتين :

أ - المرحلة الأولى من فترة الاعداد :

بمدة هذه المرحلة يتراوح ما بين شهرين إلى أربع اشهر وخلالها يتم خلق الأسس الضرورية التي تبني عليها الفورمة الرياضية وذلك من خلال اعطاء التمرينات البنائية العامة لتنمية القوة، والسرعة، والتحمل والمرونة والرشاقة، أما فيما يختص بالنواحي المهارية والخططية فيجب أن يركز المدرب على تعليم وتحسين الأسس النظرية للعبه بجانب تعليم وتحسين المهارات والقدرات الخاصة بالتكنيك والتكتيك، ولا يكتفي بهذا فقط بل يفضل تحسين عناصر السرعة والتحمل المطلوبة للتفاعل الجماعي في الهجوم والدفاع.

أما فيما يختص بحمل التدريب في هذه الفترة فنجد أن ازدياد حجم الحمل في هذه الفترة فيصل الى الحمل الاقصى مع تقليل الشدة، وهذا يؤدي بالتالي الى انخفاض مستوى اللاعبين في هذه الفترة والذي مرجعه التغيرات الحادة التي تحدث في الاجهزة الداخلية للاعب، والتي غالبا ما تؤدي الى الاضرار المؤقت بجانب أو بأخر من جوانب الحالة التدريبية للاعب، إلا أن هذا يجب الا يشكل أي قلق للمدربين، إذ أن اللاعبين سوف يرتفع مستواهم فجأة على شكل طفره فجائية ذلك في المرحلة الثانية من فترة الاعداد عندما تزيد من شدة الحمل، وفي العادة لا يحبذ في هذه الفترة أقامة أي مباريات أو لقاءات رياضية.

ويفضل في هذه الفترة أن يكون الاتجاه في التدريب على النحو التالي :

١ – تنمية تحمل القوة باستخدام جاكيت اثقال خفيف نسبيا.
٢ – تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين وذلك باستخدام اثقال متوسطة مع اداء باقصى سرعة.
٣ – عدد التكرارات يكون قليل نسبياً.
٤ – استخدام اسلوب الجرى المنظم لزيادة التحمل العام.

ب - المرحلة الثانية من فترة الاعداد :

وهدف هذه المرحلة البناء المباشر للفورمة الرياضية، وهذا يتطلب اعادة تشكيل محتوى الخطة التدريبية، حيث يتجه التدريب بصفة اساسية الى النواحى التخصصية فى الكرة الطائرة، مع استمرار برنامج الاعداد البدنى العام للحفاظ على المستوى العام الذى وصلة اللاعبون فى المرحلة الأولى، ويكون الاتجاه فى هذه المرحلة إلى :

١ – تنمية صفة التحمل الخاص بالسرعة وتحمل القوة المرتبطة بالنواحى المهارية والخططية (القوة المميزة بالسرعة).

٢ – يتم الاتفاق الكامل على النواحى المهارية من حيث السرعة والدقة فى الاداء.

٣ – الاهتمام بإعطاء تدريبات المنافسة للتركيز على عنصر الشدة فى الاداء.

٤ – التركيز على النواحى الخططية من خلال العمل الفردى والجماعى.

مع ملاحظة أنه فى هذه المرحلة تحدث فى العادة زيادة فى شدة الحمل المستخدم مع الاقلال فى الحجم، ويتم ذلك من خلال التدريبات التنافسية بين المهاجمين والمدافعين، وكذا التدريبات التى تتسم بالشدة العالية التى يقل فيها عدد اللاعبين وتزداد فيها عدد الكرات المستعملة.

٢ - فترة ما قبل المنافسة (الفترة التجريبية) :

ويفضل بعض المتخصصين وخبراء التدريب اضافة مرحلة تسمى بمرحلة ماقبل المنافسات نبدا فيها فى إدخال المباريات التدريبية (التجريبية) كعنصر أساسى فى التدريب، حيث يؤدى ذلك الى تحسن مستوى الفريق بصورة كبيرة وخصوصا من الناحية الخططية ولابد أن يتأكد المدرب من وصول الفريق فى نهاية هذه المرحلة الى مستوى أفضل عما كان عليه فى العام السابق.

٣ - فترة المنافسة :

وهى الفترة التى تعتبر مقياس حقيقى للحكم على الفورمة الرياضية التى وصل اليها اللاعب أو الفريق، ففى هذه الفترة لابد أن يكون اللاعب الذى شكل وحدة تكوين الفريق وكذا الفريق، قد وصل الى الفورمة، لذلك ينصح كثيرا من المتخصصين فى مجال التدريب بعدم إحداث أى تغيرات فى أشكال وأحجام التدريب، فمثلا تنمية صفة بدنية او زيادة فاعلية أو انتاجية الفريق من خلال المبالغة فى اداء معين.

وفى هذه الفترة ايضا يكون الاعداد للاعبين قد وصل الى اقصى مستوى بينما الاعاد المهارى والخططى يهدف الى تحسين النشاط الحركى الفردى لاقصى درجة من خلال تثبيت المهارات والقدرات التى اكتسبها اللاعب من قبل والعمل على الارتفاع بدرجة مرونتها ومستوى ادائها وكذا إمكانية استخدامها فى الظروف المتغيرة أما من ناحية العمل الجماعى وفاعليته فيجب تنمية التفكير الخططى والتركيز على سرعة ودقة عصر التفاعل الجماعى الذى ينعكس على انتاجيه الفريق.

كما تتميز الفترة التى يقل فيها وقت تمرينات التنمية البدنية العامة، ويطول وقت التمرينات الخاصة كما هو عليه فى نهاية فترة الاعداد ومن الواضح أن شدة التدريب تصل إلى اقصاها أثناء المباريات.

وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التى تسهم فى تقدم المستوى فى هذه الفترة، حيث أن ظروف المباريات تخلق جوا بيولوجيا يؤدى الى تقوية الآثار الناتجة عن التدريب.

وفى حالة عدم وجود فترة راحة بين الدور الأول والدور الثانى فى نظام الدورى أو البطولة، هنا يجب أن يكون شكل التدريب شبيه فى فترة الاعداد، حيث يجب أن يزيد الاعداد البدنى العام فى أولها ويزداد الاعداد الخاص فى نهايتها.

٤ - الفترة الانتقالية :

وهى تلك الفترة التى سبق التنوية إليها فى مرحلة بناء الفورمة، مرة أخرى فإن المقصود بهذه الفترة هو الانتقال من موسم لأخر فقد أنتهى موسم رياضى بكل ما فيه من أخطاء ومميزات، لذلك يجب أن يكون المدرب صادقاً مع نفسه، يحاو بالأخطاء التى وقع فيها ويعمل على تلافيها ويعرف مميزات فريقه ويحاول الاستفادة منها، فهذه الفترة من الفترات التى تتساوى فى درجة أهمية الفترات الأخرى، مع ملاحظة أن الانقطاع المفاجئ عن التدريب من الأمور البالغة الخطورة، فهى تؤدى إلى نتائج غير مناسبة لا تظهر بصورة فورية ولكن تظهر عند مقدرة الفريق للتريب، حيث تظهر هذه الصورة فى سرعة ظهور التعب على اللاعب أو الفريق كذا خروج المهارة الفردية أو الشكل الخططى الفريق بطرقة مفتته.

وعلى ذلك تكون فترة التدريب بمثابة راحة ايجابية يستخدم خلالها تمرينات اعداد بدنى عام وتمرينات اعداد خاص بنسبة بسيطة وفى هذه الفترة يجب أن تراعى الاعتبارات التالية.

- من الممكن في هذه المرحلة تعليم بعض الأشكال الحركية المهارية والخططية الجديدة مع مراعاة ان يكون ذلك في حدود معينة أهمها حدود الجانب النفسى من موسم سابق، والفسيولوچى والدورى لموسم لاحق.
- يمكن فى هذه المرحلة تصحيح بعض الأخطاء المهارية الخططيا .
- تراعى الأسس العلمية فيما يختص بتوزيع فترات الراحة الايجابية السلبية.
- يجب أن تتناسب مدة أطول فترة الانتقال تناسب طرديا مع طول فترة المنافسة.

سابعاً : برنامج تدريبى للناشئين :

وهنا سوف نقدم مثال لأحد برامج التدريب للناشئين، مع ملاحظة أن أى من البرامج التى سوف نتعرض لها هى برامج ليست برامج الزامية بقدر ماهى برامج ارشادية تساعد المدربين خاصة المبتدئين منهم، وذلك فى وضع مثل هذه البرامج لهذه المرحلة السنية.

برنامج تدريبى مقترح لمرحلة الناشئين

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة
انتقاء اللاعبين	الاعداد البدنى	الاعداد المهارى	الاعداد الخططى	اعتبارات عامة
يراعى فى هذه المرحلة أسس انتقاء الناشئين وكذا درجة تخصصه بالخصائص التى تتطلبها اللعبه. أنظر فصل ( ) أسس الانتقاء.	- يراعى الاعداد البدنى العام لبناء الصفات البدنية العامة. - تنمية الاعداد البنى الخاص وفق متطلبات لعبة الكرة الطائرة. - نسبة الاعداد البدنى خلال هذه الفترة حوالى ٦٠٪ من حجم التدريب. - يفضل أن تحتوى وحدة الاعداد البدنى بعض التدريبات المهارية. - يهتم بالتركيز فيها بعناصر القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة.	وتنقسم هذه المرحلة الى فترتين. الفترة الاولى وفيها : - اعطاء الوقت الكافى لاتقان وتثبيت الاداء المهارى. - التركيز على النواحى الهامة فى التعليم. - مراعاة شروط التعليم المهارى. - الاهتمام باصلاح الأخطاء انى ظهرت. - اعطاء تدريبات مبسطة على بعض المهارات الحركية البسيطة تتدرج الى الحركية الفترة الثانية وفيها : يطبق هذا الجزء التالى فى الفترة الثانية وفترة المنافسة مع مرعاة. - عوامل الامن والسلامة. - الاستعانة ببعض عوامل الامن والسلامة مثل استخدام مرتبة لتعليم الغطس والتعليم الدحرجات. يراعى الاقلال من نواحى المبالغة فى عوامل الامن والسلامة بمجرد تقدم الناشئ. - نظر لعدم اكتمال النمو يراعى المحافظة على الناشئ بدنيا ونفسيا وفسيولوجيا من خلال امجموعة التدريبات المزمنة التى تحقق هذه الجواب	فى هذا الجزء يتم الاتى: - يبدأ تعليم خطط فردية نتيجة تطبيق المهارات الحركية. - تركيبات زوجية ومركبة مبسطة مع الاقتصار على تكوين خططى واحد للفريق طريقة لعب. - اعطاء تدريبات الهجوم التى يراعى فيها احتلال الناشئ لمعظم مراكز اللعب على الشبكة. - عدم الاكثار من المنافسات مع استمرار التركيز على التركيبات والتكوينات البسيطة. - استخدام طريقة الدفاع الملائمة كأساس لتعليم الدفاع. - تنمية مسئولية الدفاع توطئه الاستخدام لدفاع لمركز.	يلاحظ فى انتهاء هذه المراحل : - تقدم واضح فى مستوى الناشئ مع تميزه بالسرعة. - اضافة عنصر الاثارة خاصة فى فترة تعليم المهارات الحركية. - الاقلال من الشرح النظرى حتى لا يكثرت به كثيرا. - يتقبل الارشاد خلال المنافسة. - يراعى قيام المدرب بالنقد واصلاح الأخطاء حتى لا يصاحب الخطأ فى بداية التعليم واستخدام اسلوب التعزيز والرضا. - يراعى تدريبهم كمجموعة عدد مرات. - التدريب الاسبوعى من ٢ - ٣ مرات اسبوعيا. - زمن الوحدة التدريبية من ١,٥ - ٢ ساعة.

يراعى فى هذه البرنامج أن يكون فترة من الاعداد الخططى والنواحى العامة والتى نعرف بفترة الانتقال تتميز بالآتى :
- ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الأخرى للارتقاء بالناحية الحركية.
- حتى لا يفقد الناشئ بعض الصفات البدنية على أن يراعى فى هذه الأنشطة الاهتمام بعناصر القوة والسرعة والرشاقة.. الخ.

ثامنا : برنامج تدريبى مقترح للاعبين المتقدمين :

وهنا فسوف نسوق مثالا أخر لاحد البرامج التدريبية المقترحة للاعبين المتقدمين وعلى أى منا أن يأخذ فى الاعتبار أن هذه البرامج مجرد افكار يستطيع أن يقيد بالاساس من حيث تقسيم البرنامج الى وحدات الاعداد البدنى - (العام - والخاص) الاعداد المهارى والخططى ولكن اختلاف المحتوى هذا يرجع الى طبيعة قدرات هؤلاء المتقدمين.

برنامج تدريبى مقترح للاعبين المتقدمين

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة
انتقاء اللاعبين	الاعداد البدنى	الاعداد المهارى	الاعداد الخططى	اعتبارات عامة
- يفترض هنا أن اللاعب قد مر باختبارات الانتقاء ومارس اللعبة لفترة قد تتراوح ما بين ٥ - ٨ سنوات وأصبح يطلق عليه لاعب متقدم	يراعى هنا الاعتبارات التالية من حيث : - زيادة جرعات التقدم. - محاولة الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية عامة من خلال زيادة حجم وحمل التدريب. - فترة الاعداد البدنى خلال الموسم الرياضى حجمها قليل. - يحاول المدرب التركيز على عناصر البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة ـ وتحمل القوة بالاضافة الى الرشاقة والمرونة لأهميتهم بالنسبية للاعب الكرة الطائرة	وهنا تقسم إلى جزءين الجزء الأول : على المدرب فى هذا الجزء مراعاة الاعتبارات التاية : - الاهتمام بتنمية القدرة الآلية للمهارة. - اعتبارات التدريبات التى تسهم على استدعاء أو خروج المهارة فى الموقف المناسب وبتلقائية آلية. - التدرج فى استخدام التدريبات الحركية ـ المهارية المركبة. - الاهتمام بإصلاح الاخطاء الفردية التى ظهرت والتركيز على علاجها قبل الانتقال عمل آخر. الجزء الثانى يراعى الآتى : - تكون فترة الاعداد المهارى فى نهاية فترة الاعداد البدنى مع استمرارها فى فترة المنافسة. - اداء المهارات الحركية المركبة. - اداء المهارات الحركية الصعبة مثل التكوينات على الشبكة بحيث تتساوى مع شدة المبارايات وتتخطاها.	فى هذه المرحلة تعمل على ضرورة الاهتمام بالآتى : - عمل خططى فردى. - عمل تكوينات مركبة متقدمة. - تنمية الاستداعاء الحركى (تلقائية) المهارية الآلية فى الهجوم فى الدفاع. - استغلال القدرات الخاصة والمميزات التركيبات أو التكوينات على الشبه التى تتناسب هذه القدرات. - الاعتماد على العمل الخططى الجماعى أكثر من الفردى. - زيادة شد الحمل من خلال تدريبات المنافسة. - تطبيق طرق الدفاع المختلفة مع استخدام طريقة الدفاع بوجود اللاعب مركز (٦) فى المنتصف كأساس ثم الانتقال منها الى التقدم و ٦ متأخر.	- أصبح اللاعب المتقدم تحمل مع مستوى التقدم أقل نسبيا. - زيادة حجم الشرح النظرى. - اقلال التعليمات خلال المنافسة حتى يعتمد اللاعب على نفسه وعلى الفريق. - يشترك اللاعب بإيجابية فى النقد الذاتى. - لديه القدرة على النقد الجماعى. يتقبل كل لاعب ما يعرف بالتدريب الفردى ليكنسب القدرة على الاعتماد على نفسه. - التدريب الاسبوعى من ٣ - ٦ مرات فى المتوسط. - فترة التدريب الواجب من ١,٥ - ٣ ساعات.

ويلاحظ أيضاً هنا وجود فترة تعرف بفترة الانتقال تقع بين مرحلة الاعداد الخططي والنواحي العامة وهي ما نسميها بفترة الراحة الايجابية حيث يمارس فيها المتقدم انشطة مغايرة تماما للنشاط المتخصص مثل ممارسة السباحة وكرة القدم، وهذه الأنظمة مدتها اطول نسبياً.

تاسعاً: قيادة الفريق (*):

تكاثفت الجهود الفنية والادارية التي قد بذلت في اعداد فريق ما، هذا بالإضافة إلى جهود اللاعبين على مدار الموسم الرياضي وما بذلوه من جهد وعرق، يتوج في النهاية لخدمه فترة المنافسات، وهي الفترة التي لها شكل وعمل خاص، فلكل منافسة أهميتها الخاصة وحساسيتها المرهفة، ولضمان النجاح في قيادة الفريق اثناء المباراة يجب أن يسبقها التخطيط المناسب ولهذا فقد قسمت فترة المنافسة إلى ثلاث مراحل:

١ – قبل المباراة. ٢ – اثناء المباراة. ٣ – بعد المباراة.

فسوف نحاول أن نقوم بشرح مفصل لما يجب أن تكون عليه كل فترة، مع الاستزدادة في الجزء الخاص بمراقبة المباراة

١ - قبل المباراة:

يبدأ الاعداد لها خلال اسبوع تقريباً من قبل المباراة، ويهتم فيها المدرب ببعض الاعتبارات التي يجب أن توضح للاعبين منها:

١ – أنه قد تم التعرف على الفريق المنافس من حيث آخر نتائجه ومركزه في الدوري.
٢ - الإطلاع على سجل السنة الماضية الذي قد كتب بواسطة كل مدرب عن المنافسين ليستفيد به في السنة التالية.
٣ – العمل على استكشاف المنافس في أقرب مباراة حساسة اقيمت له.
٤ – العمل على استكشاف المنافس في أقرب وحدة تدريبية يزاولها على ملعبه أو في ملعب أو بلد أخر.
٥ – العمل على استكشاف المنافس من خلال ورق التسجيل عند تحكيم مباراياته مع فرق أخرى.
٦ – التركيز على المهاجمين بفريق المنافس وطريقة ضربهم وأفضل أماكن الضرب التي يفضلونها (تكنيكات الضرب، والصد، والدفاع).

(*) للإستزدادة حول هذا الموضوع:
– راجع الجزء الثالث من كتاب مدرب الكرة الطائرة فن ومراقبة وإدارة المباريات.

٧ - التعرف على افضل لاعب صد لديهم وأفضل الأماكن للصد وأنواعه.

٨ - التعرف على خططهم الهجومية والدفاعية مع الخروج بنتيجة عن نقاط القوة والضعف.

٩ - التعرف على طبيعة الملعب وجمهور المشجعين.

١٠ - التعرف على طبيعة الحكام وشخصيتهم خاصة ما سبق لهم تحكيم مباريات حتى يخوض اللاعب المنافسة وهو على علم بطريقتهم وأسلوبهم التحكيمي.

١١ - الاتفاق مع اللاعبين على خطة الدفاع والهجوم فى الحالات العادية وكذا الحالات المفاجئة.

١٢ - الاتفاق على التركيبات المنفذة على الشبكة عند اقرار تطبيقها.

١٣ - الاتفاق على اشكال الارسال وإختيار أصعبها وأنسبها للتعرف على طرق الاستقبال.

١٤ - التدريب على ما سبق من خلال محاولة التطبيق فى مباراة حبية تجريبية مع فريق على مستوى المنافس.

١٥ - فى أخر تدريب قبل المنافسة يتم التأكيد على العمل الخططى عملياً ونظرياً.

١٦ - يهتم بمراعاة الاعداد النفسى بالرغم من وجود الفروق الفردية بينهم وذلك من حيث مراكزهم الاجتماعية وميولهم.. إلخ والتعرف عل مشاكلهم ومحاولة حلها للوصول بهم بعيداً عن المشاكل مع تصميم كل منهم على النجاح والفوز.

١٧ - يجب التفهم لموقف وطبيعة حكام المباراة، لذا يجب عليه أن يتسم كل منهم بالهدوء وخاصة مع الحكام وعند مناقشتهم خاصة إذا كانت المباراة على ملعب المنافس.

أثناء المباراة :

بمجرد وصول الحكام على المدرب أن يقوم بتحية هؤلاء الحكام بطريقة طيبة حسنة تدل على حسن الخلق الرياضى ثم يتوجه ليجلس بجوار اللاعبين البدلاء فى المكان المخصص، لذلك لملاحظة سير المباراة وأثناء المباراة على المدرب الإلمام **بمجموعة الاعتبارات التالية بما يضمن له حسن سير المباراة لصالحة ومن هذه الاعتبارات الآتى :**

١ - يلاحظ المدرب سير المباراة من خلال الشوط الأول مع تتبع اللاعبين الموفق منهم وغير الموفق.

٢ - لا يتم التعجل بالتبديل لأى لاعب حتى الخمس نقاط الأولى من المباراة، وحتى نعطى لهذا اللاعب الفرص كاملة لايضاح حالته.

٣ – فى مباريات الفرق ذات المستوى العالى يمكن لرئيس الفريق أو اللاعب المعد، أن يقوم بتوجيه الفريق خاصة فى حالة الهجوم بدلا من المدرب.

٤ – لابد أن يكون لكل فريق اشارته أو علامته الخاصة به والمتفق عليها عملياً ونظرياً سواء فى حالات الإعداد مثلاً أو الهجوم.. الخ.

٥ – يقوم المدرب بإبداء التوجيهات الاساسية من خلال الوقت المستقطع وغالباً ما يتم ذلك عند نزول البديل.

٦ – الوقت المستقطع مدته ٣٠ ثانية لا يسمح بإعطاء جميع الملاحظات والتوجيهات لذلك يلجأ بعض المدربين إلى إرسال مثل هذه الملاحظات والتوجيهات مع اللاعب البديل، هنا على رئيس الفريق أن يقبل هذا الوضع الوقتى بصدر رحب.

٧ – وقت الراحة قبل الشوط الحاسم يجب أن تستغل فى اعطاء التوجيهات دون السماح لمناقشات جانبية.

٨ – يشارك المدرب مدرب أخر أو مساعد مدرب أو الادارى الذى له خبرته فى تتبع سير المباراة مع التسجيل فى ورق مخصص لذلك (الاستطلاع الاحصائى) حتى يمكن الاستعانة بهذه البيانات خلال وقت الراحة بين الاشواط ثم فى تحليل المباراة بعد ذلك.

٩ – أثناء المباراة على المدرب أن يحدد أفضل ستة لاعبين لاستمرارهم فى المباراة والاستفادة بهم أطول فترة ممكنة.

١٠ – اثناء الوقت المستقطع لا يسمح بمناقشات جانبية مع اللاعبين حتى لا تحدث مشاكل بينهم.

١١ – الاستعانة بملاحظات اساسية للاستكشافات حول ما تم تحقيقه ومالم تم تحقيقه.

١٢ – إذا كانت طريقة الشوط الأول ناجحة نوصى باستمرارها خاصة إذا كانت نتائج الشوط طيبة، مع ملاحظة التغيير يكون فى حدود ضيقة حتى لا تؤثر على هذه الطريقة.

١٣ – عند خسارة أحد الأشواط على المدرب اتخاذ القرارات الخاصة بالتغيير لاصلاح النتيجة فورا، أما فى حالة الفرق الناشئة على المدرب أن يقوم من خارج الملعب باعطاء التوجيهات للاعبين أثناء اللعب وبصوت هادئ وبكلمات مختصرة.

٣ - بعد المباراة:

أنتهت المباراة بأحداثها المفرحة أو أحدثها المؤسفة، فهناك المكسب بفرحته

والهزيمة بمرارتها، عموماً مثل هذه الأحداث لا يجب على المدرب أن يقف أمامها مكتوف الايدى، لذلك سوف نسوق بعض الاعتبارات التى يجب أن يراعيها المدرب بعد المباراة ومنها :

١ – أن يكون المدرب قريباً من فريقه خاصة فى حالات الخسارة قبل المكسب.

٢ – يوصى اللاعب إلى كيفية معالجة بعض الاصابات الخفيفة فور حدوثها أما الاصابات الأخرى فتتحول إلى الطبيب المعالج.

٣ – ما تم فى المباراة يترك دون مناقشة لمدة يوم على الأقل من يوم اقامة المباراة.

٤ – على المدرب أن يقوم بنقد نفسه ذاتيا، وذلك بالنسبة لقيادته للمباراة من حيث ما تم بنجاح وما لم يوفق فيه.

٥ – يتم تحليل المباراة عند أول وحدة تدريبية مقبلة للفريق وتوجيههم للأخطاء التى وقعوا فيها.

٦ – الاستعانة بسجل الاستكشافات حيث أنه من الطرق الموضوعية لتحليل المباراة، وذلك لاحتمال أن يكون نقداً لنفسه شخصياً.

٧ – قد يمتد النقد ليصل إلى نقد اللاعب لزميله، ويجب على مثل هذا الزميل أن يتقبل هذا النقد بروح رياضية عالية فى مصلحة الفريق وهو فى عادة ما يتم ذلك النوع من النقد مع الفرق ذات المستوى العالى من التفاهم والانسجام.

عاشراً : المرحلة الاستكشاف (استطلاع الفريق الآخر) (*) :

يلعب الاستكشاف أولاً أو الاستطلاع لأحوال الفريق الآخر دوراً هاماً ليس فى منافسات الكرة الطائرة فقط بل وفى جميع الألعاب الجماعية، حيث يعتمد عليه المدربون حالياً اعتماداً كلياً، وذلك كوسيلة فى الحصول على أفضل النتائج لاحوال هذه الفرق المنافسة.

والاسكشاف أو الاستطلاع ما هو إلا محاولة الوصول أو الحصول على معلومات يراد معرفتها عن الفريق المنافس، سواء كان ذلك كمجموعة (الفريق) أو كأفراد، بغية الاستفادة بها عند وضع خطط اللعب، وحتى يتجنب المدرب نواحى القوة فى الفريق الآخر واستغلال نواحى الضعف كلما أمكن.

(*) للإستزادة حول هذا الموضوع:
– راجع الجزء الثالث من كتاب مدرب الكرة الطائرة فن ومراقبة وإدارة المباريات.

ولا يقتصر الاستكشاف أو الاستطلاع على الفريق المنافس بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك ليشمل الفريق نفسه حيث يساعد ذلك المدرب فى :

١ – التعرف على اللاعبين بطريقة موضوعية بدلا من اتباع الاساوب الارتجالى أو العاطفى .

٢ – قد يتصور المدرب أن لاعباً ما قد أجاد ولكن عند حصوله على التسجيل الذى يتم من خلال الاستطلاع أو الاستكشاف قد يكتشف عكس ذلك .

٣ – يتم الاستعانة بالافلام التى تؤخذ للمنافسات أو أوراق التسجيل عن المباريات وكذا السجلات الخاصة بالاستكشاف وهى كثيرة الانواع تبعاً للغرض المراد الوصول إليه .

٤ – على المدرب أن يهتم بتسجيل النواحى الخططية أو الهجومية أو الدفاعية وكذا المهارات الفردية للفريق المنافس أو حتى لفريقه حتى يمكن استغلالها .

٥ – يفضل القيام باستطلاع أو بالاستكشاف للمنافس الذى سوف يلاقيه فيما بعد ، وذلك أثناء مباراته مع فريق آخر يتمكن المدرب من الاستفادة من ذلك عند وضع خططه .

٦ – إذا كان اللقاء مع فريق منافس لم يسبق مقابلته فيمكن الاستفادة من أحداث الشوط الأول لصالح الشوط الثانى وباقى الاشواط وكذا المباريات التالية .

٧ – عادة ما يقوم بالتسجيل مساعد المدرب الذى يكون متفرغاً لقيادة ومراقبة المباراة .

وفى النهاية يمكننا القول بأن الغرض من التسجيل هو الاستكشاف أو الاستطلاع للاعب أو المجموعة من اللاعبين ولكن الوصول إليه وبسائل وطرق مختلفة تختلف من دولة إلى أخرى ومن فريق لآخر .

المدرب وحمى البداية :

حمى البداية (أو حمى المباراة) أحد الظواهر التى يمكن مشاهدتها أو ملاحظاتها فى المجال الرياضى خاصة بكثرة اثناء المباريات أو المنافسات والتى يمكن أن تظهر على اللاعبين قبل المباراة مباشرة ، ممثلة فى ظهور عرق بطريقة غير طبيعة مع ارتفاع بسيط فى درجة الحرارة ، وهذا بالاضافة إلى وجود النبض السريع ، هذا من حيث الظواهر الفسيولوجية ، أما من حيث الظواهر النفسية نجد أن اللاعب لا يريد أن يسمع ، والتفكير مصاحباً بشيئ من التوتر ، كما يلاحظ أن حركته بطيئة عند اداء

الاحماء مع ملاحظة التمرير بارتباك أو زيادة عدد خطوات اثناء أداء الضرب الساحق.

ويعمل الاحماء الجيد على إزالة مثل هذه الحالات أو إحتوائها عصبياً وغالباً ما تقل هذه الظواهر فى بداية المباراة، وحمى البداية هذه تختلف فى حدتها من مباراة إلى أخرى وذلك حسب طبيعة وشكل هذه المباراة من مباريات الدورى أو احتلال المراكز فى جدول هذا الدورى والتى تختلف عن مباريات الكئوس مثلا، كما تختلف المباريات حسب نوع البطولة... الخ، وهنا يأتى دور المدرب حيث يجب عليه أن يمر بينهم لايجاد الثقة لدى البعض وليذكر معظهم بالكفاح الطويل الذين خاضوه للوصول لهذه المباراة أو هذا المركز، على أن يكون ذلك فى كلمات حماس أو بإشارة تعزيز أو ادائه على كتف اللاعب، أن مثل هذا السلوك للمدرب لهو سلوك يتسم بالاتزان الانفعالى، فمهم جداً أن تعرف أن الحالة النفسية والعصبية للمدرب تؤثر تأثيراً كبيراً على حالة اللاعبين وتنتقل إليهم بدرجة كبيرة، فلك أن تتخيل مباراة لمدرب يوجه بعصبية أو دائم التحرك شديد العصبية لاتفه الاسباب مثل النرفزة فى حالة عدم وجود مناشف أو زجاجات الماء... إلخ فالاتزان الانفعالى والضبط النفسى من السمات التى يجب أن يتمتع بها المدرب وبدرجة عالية حتى عند مثل هذه الحمى.

ويجدر با الاشارة إلى أن الاحماء قبل بداية المباراة بالاضافة إلى إحماءات التمرير والإرسال والضرب والصد فمثلاً يقف المدرب مع اللاعبين لأداء إحماء جيد، على أن يتم ذلك أولاً بدون كرة حيث يقوم كل لاعب على حدة بالجرى مع تغيير الاتجاه والوثب، ثم أداء بعض التمرينات الرياضية الشاملة مثل تمرينات الاطالة والمرونة فى المفاصل.. إلخ.

يلى ذلك الاحماء باستخدام الكرة مثل التمرير والاستقبال، وبذلك يقوم اللاعبون بالضرب فى نصف ملعب تمهيداً للدخول إلى المنافسة، مع ملاحظة تغير اتجاه زاويا الضرب على أن يتم ذلك بحدة وإجادة تامة وليكن لبضعة مرات، وفى المراكز الخالية وفى زوايا صعبة وبأساليب مختلفة وبقوة لاظهار تفوق الفريق كتأثير نفسى على المنافس.

المدرب وسفريات الفريق
(البعثة الرياضية)

تمثل البعثات الرياضية التى تقوم بها الفرق إلى أحد البلاد لتمثل بلدها تمثيلاً وطنياً أحد الأمور الهامة التى يجب أن تهتم بها مختلف الحكومات وإن كان يفضل البعض أن يطلق على هذا البعثات والمهمات الدبلوماسية الرياضية، نظراً لما تتمتع به مكانه عالية، فهى التى ترفع من شأن هذا البلد من خلال تحقيق الفوز الرياضى بطريقة تسمح لهذا الفريق الممثل أن يكون جديراً بالاحترام وقد دعى هذا المسئولون الرياضيون فى جميع البلاد أن يعطوا لهذه البعثات اهتمام بالغ ووضع ذو شكل خاص ومزايا باعتبارهم واجهة البلد فى الخارج، فهى التى تذلل الصعوبات وتقييم المعسكرات وتوفر سب الراحة لمثل هذه البعثات، حتى يتقبلوا أمر سفرهم وهم فى غاية السعادة لينالوا شرف تمثيل بلادهم.

ويشارك المدرب الرياضى أو بمعنى أخر الجهاز الفنى بأهمية فى هذه المهمة الدبلوماسية الرياضية وسوف ينصب كلاما هنا على دور المدرب أثناء سفر الفريق، فإذا كان هناك سفر للفريق لاحد البلاد بسبب اقامة المنافسة أو البطولة فى هذا البلد، **فنجد أن هناك بعض الاعتبارات التى يجب أن يراعيها المدرب مع جهازه الفنى. حتى نضمن النجاح لذلك الفريق فى تلك المهمة.**

ومن هذه الاعتبارات ما يلى :

١ - الاشراف على إنهاء الاجراءات الادارية الخاصة باستخراج جوازات السفر وحل المشاكل التى تصادفهم.

٢ - التحضير مبكراً لتوفير أماكن الحجز بوسيلة السفر (الطيران) للبعثة الرياضية ككل أى لا يسمح بتجزئة أفراد البعثة على أكثر من رحلة.

٣ - التحضير لتوفير أماكن حجز الاقامة للبعثة فى البلد مع توفير سبيل الراحة اللائقة.

٤ - توفير سبل الانتقالات الداخلية فى البلد التى تقام بها المباراة.

٥ - إذا كان هناك سفر للفريق بسبب اقامة المنافسة فى بلد ما تراعى تحديد المواعيد المناسبة قبل السفر بفترة كافية مع احضار ملابس اللعب والاحتياجات الخاصة إذا لزم الامر.

٦ - مراعاة التأكد مبكراً وبدقة من إنهاء النواحى الادارية السابقة (من حيث الانتقالات والنوم والمأكل بحيث نضمن راحة اللاعبين تماماً بدنياً ونفسياً).

٧ - يراعى التوجه إلى وحدات خلع الملابس فوراً ثم جلوس الفريق مع المدرب لاعادة نظرة مختصرة للنقط الاساسية.

٨ - مراعاة البدء فى الكلام عن التكتيك الخططى للدفاع والهجوم.

٩ - يجب أن تكون هناك فترة تركيز حيث يركز كل منهم فى اللعب دون سواه.

١٠ - تحديد أماكن وملاعب تدريب الفريق وكيفية الوصول إليها بأقل جهد ممكن.

١١ - تحديد الست لاعبين الذين سوف تبدأ بهم المباراة، مع مراعاة أن اختبارهم قد تم وفق ظروف معينة منها مستوى الفريق المنافس، وكذا حالة اللاعبى فى نهاية الاسبوع الأخير قبل سفرهم من الناحية الفنية أو النفسية.

١٢ - فى يوم المباراة يفضل نزول مجموعة من اللاعبين ويحتفظ ببعض اللاعبى الممتازين لاستخدامهم فى الوقت المناسب، حتى تستطيع أن تفاجئ بهم منافسك مع ملاحظة حقيقة هامة، وهى أن هؤلاء قد قاموا بالاحماء قبل النزول إلى أرض الملعب، بينما يميل البعض الآخر إلى نزول جميع اللاعبين إلى أرض وأداء الاحماء، قبل المباراة حتى ولو كان عنده ست (٦) لاعبى ممتازين فقط هم الفريق سوف يقع عليهم عبء المباراة، ويلجأ إلى هذه الطريقة بهدف تخفيف حدة توتر الاعبين خاصة فى حالة ملاقاة فريق بهدف تهبيط عزيمة الفريق الآخر.

(١١) الفصل الحادى عشر

مدرب الكرة الطائرة وتشكيل الفريق

تكوين وتشكيل الفريق.
- الشكل العام للفريق.
- خطوات تكوين الفريق.
- الاستعانة بالناشئين.
- ضم لاعبين خارجيين.
- ضم للاعبين ذوى قدرات خاصة.
- بعض الاعتبارات التى يجب أن تراعى عند الاستغناء أو ضم للاعبين.
- المدرب وعوامل الأمن والسلامة.



مدرب الكرة الطائرة وتشكيل تكوين الفريق

يعتبر تكوين وتشكيل الفريق من أهم الاعمال التي تواجه الجهاز الفنى وعلى الاخص من يعمل على رأس الجهاز وهو المدير الفنى أو كبير المدربين. وعادة ما يكون هذا المدير قد وضع تصور محدد عما سوف يكون عليه شكل الفريق هذا الموسم. ذلك من الناحية الفنية والتكوينيه واضعاً فى الاعتبار ما أخذ على فريقه فى الموسم الماضى.

وقد تعددت واختلفت الآراء نحو هذا الموضوع فلكلاً وجهة نظر حسب ما تعرضه ظروفه وإمكانياته، إن العديد من الخبراء والمتخصصين والعاملين فى مجال التدريب كان هناك شبه اتفاق بينهم على النقاط الخمس الآتية والتى قد تسهم الى حد كبير فى تكوين وتشكيل الفريق :

١ - حصر لعدد اللاعبين الذين يرى الجهاز الفنى البدء فى قيدهم واستخراج بطاقات الاشتراك.

٢ - حصر لعدد المراكز التى سيشغلها اللاعبين القدامى مع الاحتفاظ فى حق الجهاز بأحقيه تقبل لاعبين جدد فى المراكز الخالية إذا أمكن ذلك.

٣ - دراسة موضوعية للاعبين الناشئين الموجودين بنفس النادى والتى يرى الجهاز ضم بعضهم للاستفادة العاجلة منهم أو لاشتراكهم فى تدريبات الفريق الرئيسى استعداداً لإندامجهم مستقبلاً.

٤ - دراسة خاصة لتحديد كل مركز من مراكز اللاعبين حتى يمكن للجهاز تحديد المواصفات الفنية لكل مركز بما يحقق تكامل الفريق فنياً.

٥ - دراسة للاعبين البدلاء الذين ظهورا بمستوى طيب فى نهاية الموسم الماضى وإعطائهم الفرصة فى بداية الموسم القادم وذلك من خلال اعدادهم بدنياً وفنياً ومهارياً إستعداداً لدمجهم فى صفوف الفريق كلاعبين اساسيين.

الشكل العام للفريق :

بالنظرة الواقعية لاى فريق فى مختلف الالعاب الرياضية خاصة الالعاب الجماعية «ألعاب الكرة» عموما فإننا نرى أن الفرق عادة ما يتكون من نوعيات أو فئات مختلفة وفقاً لحاجة الفريق ظروفه القائمة وإمكانياته وحسب رؤية الجهاز الفنى

فى هذا الشكل الذى وصل إليه الفريق ـ وعادة ما نرى أن الفريق يتكون من الفئات أو النوعيات التالية :

١ - اللاعبين القادمى الذين رأى الجهاز الفنى استمرار قيدهم بالفريق حتى يظل عامل الخبرة والحنكة موجوداً اثناء اللعب أو المباريات.

٢ - اللاعبين الناشئين الصاعدين من درجات أقل من النادى.

٣ - اللاعبين الذين يتمتعون بصفة النجومية المنقلون من اندية أخرى أو لاعبين من جنسيات بلاد مختلفة.

٤ - لاعبين ناشئين نقلو حديثاً للفريق من اندية اخرى فى مستوى نفس النادى أو من درجة اقل أو سبق للجهاز ان استقر على ضمهم من خلال رأى الكشافين والشاهدة لمبارياتهم.

خطوات تكوين الفريق :

تعتبر الخطوات التى يتبعها الجهاز الفنى لاى رياضة لتكوين الفريق من الأمور غاية الأهمية فهى الخطوات التى يترتب عليها العديد من النواحى الهامة مثل ،الناحية الخاصة بشكل العام للفريق، أو الناحية المتمثلة فى قوة الفريق ـ أو استمرار الفريق نحو النصر.. إلخ وفى ضوء هذه النواحى أو المتغيرات يجب على كل جهاز أن يتريث فى تكوين الفريق ولكن ليس بالتريث البطئ أو الذى يفقد الثقة باللاعبين الأساسيين ولكن باتباع ثلاثة خطوات رئيسية لتكوين الفريق :

أولاً : الاستعانة بالناشئين :

وفى هذه الخطوة يرى البعض ويؤيد الكثير بضرورة اشتراك اللاعبين الناشئين من أبناء النادى والاستعانة بهم عند تكوين الفريق وقد يكون هؤلاء الناشئين مستواهم الفنى أو المهارى والخططى أقل الى حد ما عن اللاعبين فى الفريق الاساسى. ولكن يمكن التغلب على هذه الخطوة بدراسة مستفيضة لانتقاء أفضل العناصر من هؤلاء الناشئين وبتدريبهم التدريب الكافى المبنى على الأسس العلمية السليمة سوف يصبح لهؤلاء شأن كبير بين افراد الفريق خلفاً لهم ويرجع التمسك والاستعانة بهؤلاء الناشئين للاسباب التالية :

١ - أن هؤلاء اللاعبين الناشئين عادة ما يكون إنضمامهم للفريق هو أملهم الوحيد.

٢ - أن هؤلاء الناشئين من ابناء النادى يفترض أنهم أكثر انتمائية وعطاء من اللاعبين خارج النادى.

٣ - يضمن الى حد كبير وجود هؤلاء الناشئين لفترة طويلة بين صفوف الفريق نظراً لصغر سنهم.

٤ – يكون الناشئين فى بدء ممارستهم أكثر عطاء ومحاولة لاثبات الذات وأكثر احتراما والتزاماً فى إتباع نصائح اللاعبين القدامى وكذا جهازهم التدريبى.

٥ – ينظر اللاعبين الكبار الى هؤلاء باعتبارهم اخوانهم الصغار فيلقون كل رعاية ومحبة مما يحافظ على تماسك الفريق.

٦– جرت العادة فى بعض الاندية على ان هناك مقابل مادى نظير انتقال احد اللاعبين من نادى الى اخر وعند الاستعانة بإبناء النادى من الناشئين سوف يسهل على النادى ترفير لهذا الشق المالى المرهق لميزانية النادى.

٧ – ان النادى القدامى ينظرون الى اللاعب المنقول الى النادى نظير اتفاق مادى معين نظرة خاصة نظراً لتلك الاعتبارات المادية التى قد لا تتفق فى بعض الحالات وظروف النادى المالية. والتى يروا أنها لابد وأن تنعكس عليهم.

٨ – ان الاستعانة بالناشئين من ابناء النادى يعتبر صورة مشرقة لتحقيق ذات الاجهزة الفنية المسئولة من قطاع الناشئين وهذا ما يدفعهم الى مزيد من العمل المتجانس والتعامل والتماسك بالتعاون بصدق مع الاجهزة الفنية للفريق الأول.

٩ – الاستعانة باللاعبين من خارج النادى إنما يدل على فشل سياسة النادى التربوية بالنسبة لقطاع الناشئين والتى تهدف عادة الى خلق قاعدة عريضة لتفريغ اللاعبى الناشئين المصعدين فيما بعد الى الفريق الأول.

١٠ – أن الاستعانة باللاعبين ناشئين من خارج النادى قد يسبب حالة احباط بالنسبة للاعبى الأساسيين النادى فى نفس المراحل السنية نفسياً وبالتالى يؤثر على قنوات الاتصال الموجودة بين اجهزة التدريب واللاعبين باختلاف مستوياتهم.

ثانياً : ضم لاعبين خارجيين :

يؤيد بعض المدربين هذه الخطوة الخاصة بضم اللاعبين من خارج النادى خاصة **عندما تكون هناك بعض الصعوبات الخاصة بتصعيد اللاعبين الناشئين والتى منها على سبيل المثال :**

- عدم وجود الجهاز الفنى المختص بالناشئين بالنادى وإن وجد فهو ضعيف الامكانات المادية البشرية.
- عند فشل النادى فى إنشاء قاعدة للتفريغ.
- عندما تكون قدرات الاجهزة الفنية المسئولة عن قطاع الناشئين محدودة المستوى.
- عدم وجود سياسة حكيمة تحقق مزيدا من التفاعل والارتباط بالتعاون.
- عدم التنسيق وجدية الاتصال بين جهاز الناشئين وجهاز الفريق الأول.

- الاخذ بمبدأ الكم فى ضم أكبر عدد من الناشئين مع الافتقار الى أسس الانتقاء السليمة مما يؤثر على مستوى اداء الناشئين.
- اهمال ادارة النادى بالأجهزة المعينة لقطاع الناشئين.
- زيادة حالات عدم الاكتراث وبالتالى ضعف الانتماء.

وفى ضوء مجموعة الصعوبات الشائعة ترى بعض الاندية ضرورة الاتفاق مع لاعبين من خارج النادى حتى ينسنى للاجهزة الفنية استكمال الفريق عدديا وتكامله فنيا وعادة ما يكون هؤلاء اللاعبين المنضمين الى النادى اما من اندية مغمورة أو من بعض المحافظات أو مراكز الشباب ويرى الجهاز الفنى أنه تجريد من العمل فالجهد والعطاء مع هؤلاء سوف يكون لهم شأن كبير بين صفوف الفريق الأول.

ومن اهم مميزات هذا النظام :

١ - ان الاتفاقيات المادية التى تجرى عادة بين كل من النادى واللاعب كذلك النادى المنقول اليه اللاعب تكون فى العادة صغيرة نسبياً بسبب اعباء مالية على النادى.

٢ - أن رغبات اللاعبين المغمورين فى تحقيق الشهرة سوف تتحقق بانغماسهم لاحد الاندية ذات الشعبية الجماهيرية الامر الذى سوف يدفعهم الى بذل كثير من الجهد والعطاء.

٣ - أكثر اللاعبين المغمورين المنقلون من أحد الأندية أو مراكز الشباب عادة ما يكونون أمام أجهزة فنية محددة المستوى الفنى وبانتقالهم الى صفوف الفريق الأول يدفعهم الى الاصغاء التام والايضاح واتباع الارشادات التدريبية السليمة الموجهة إليهم من الجهاز الفنى ونصائح اللاعبين القادمى الذين يرون فيهم مثلهم الأعلى.

٤ - عادة ما يشعر اللاعب المنقول الى صفوف الفريق الأول أن جميع الأنظار والاضواء مسلطة عليه سواء من قبل الجهاز الفنى أو اللاعبين القدامى فيحاول أن يبذل كثير من الجهد والعطاء حتى يتسنى له فرض نفسه بين صفوف اللاعبين.

أن أى نظام موضوع ولابد وأن يكون له من المميزات ما يزكيه لان يفرض نفسه ويجد كثيراً من الآراء ليدافع عنه وإذا كنا قد ذكرنا المميزات الخاصة بضم اللاعبين من الاندية المغمورة فمما لاشك أن قد تكون هناك بعض العيوب فى مثل هذا النظام منها الآتى :

١ – أن البعض يرى أن اللاعبى المغمورين من خارج النادى عادة ما يكونوا أكثر عرضه لسوء الحظ من زملائهم اللاعبين القدامى ـ خاصة عند يخطئ أحدهم خطأ غير مقصود.

٢ – أن البعض من اللاعبين القدامى الخائفين على مركزهم يحاول أن يسقط اخطائه الشخصية التى ارتكبها سواء اثناء المباريات أو التدريب على هؤلاء اللاعبين المغمورين وانهم السبب فى ارتكاب مثل هذه الاخطاء.

٣ – أن مثل هذه المعاملة الطيبة والتشجيع المستمر للاعبين المغمورين داخل صفوف الفريق تؤدى الى احباطهم وزيادة التعب العصبى عليهم مما يسئ الى حالتهم النفسية وبالتالى فإن حدوث مثل هذه الأمور تنعكس على مقدار عطاءه وبالتالى يقل مستواه.

٤ – قد يكون احد هؤلاء اللاعبين فى طريقة الى تثبيت وجوده ليحل محل لاعب معين يتمتع بشعبية واسعة بين افراده فريقه ولكن فى مثل هذه الظروف غالبا ما نجد مستواه اخذ فى الهبوط فيبدأ هذا اللاعب فى مناوشه ومنافسه هذا اللاعب باستمرار محاولا فرض سيطرته عليه.

٥ – قد يكون هناك راى واقاويل بين صفوف الفريق الأول على أن انضمام هؤلاء للفريق الاول خطوه أولى نحو حدوث تغيرات شاملة بين صفوف الفريق وبالتالى فقد تؤدى مثل هذه الآراء والاوقايل الى انقسام الفريق بين راى معارض والاخر موافق مما يحدث بلبلة تؤثر على مستوى وتقدم الفريق.

وعلى الجهاز الفنى الواعى أن يدرك أهمية هذه الامور وبالتالى عليه أن يجند لها من خلال المصارحة الفعلية لافراد الفريق ويكون درس حالة الفريق ومدى احتياجه الى دماء جديدة وعادة وما يكون ذلك من خلال الاجتماعات المستمرة المثمرة حتى يتقبل هؤلاء اللاعبين ذلك الوضع بصدر رحب ونفس راضية.

ثالثا : ضم لاعبين جدد من ذوى القدرات الخاصة :

أن اتخاذ مثل هذه الخطوة فى العادة يكون له سببين رئيسيين :

أ - السبب الرئيسى الأول :

أن يكون فريق النادى قد صعد الى درجة أعلى من الدرجة التى يلعب فيها وبالتالى يتطلب ذلك ضرورة ضم لاعبين جدد من ذوى المهارات والقدرات الفنية العالية حتى يستطيع مجاراة الفرق التى تلعب فى هذه الدرجة وتمتاز بأداء عالى مثلاً

ب - السبب الرئيسى الثانى :

أن يكون جهاز التدريب قد ادخل أو غير من طريقة لعبه فى موسم ما والتى رأى أنها ضرورية لفريقه حتى يساير باقى الفرق الاخرى التى تلعب فى نفس الدرجة فى فى طريقة لعبها مما يستدعى استقدام وضم لاعبين جدد من بين ذوى قدرات مهارية خاصية والذين غالباً ما يكون قد استقر الرأى على تحديد هم من ناحية العدد والقدرات الفنية وكذا الاندية المنقولين منها.

بعض الاعتبارات التى يجب أن تراعى عند الاستغناء أو ضم اللاعبين :

هناك بعض الاعتبارات التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند تصعيد مجموعة من الناشئين من درجة أقل إلى درجة أعلى، أو عند ضم مجموعة لاعبين من اندية مغمورة أو حتى فى حالة ضم لاعبين من ذوى القدرات الخاصة، أن أخذ هذه الاعتبارات فى الغالب تعمل على تلاقى كثير من المشاكل يمكن تظهر فيما بعد، والتى عادة ما تضيق من عمل الجهاز الفنى **وأهم هذه الاعتبارات ما يلى :**

١ - عند ضم لاعبين جدد أو تصعيد ناشئين يجب أن تكون الأولية هى للصفات الخلقية والارادية القوية ولا يقتصر الاختيار على مدى توافر النواحى الفنية المهارية.

٢ - يجب على الجهاز الفنى للفريق الأول أن يمهد الطريق لاستقدام وضم اللاعبين الجدد حتى لا تكون مفأجاة للاعبين الأساسيين، وحتى يهيئوا انفسهم لاستقبال ذلك الزائر الجديد عليهم وعادة ما يقوم بهذا المهمة بعد شرحها من الجهاز الفنى هو رئيس الفريق.

٣ - يجب أن نوجه نظر اللاعبى القدامى فى الفريق الى ضرورة حسن المعاملة والاحترام لذلك اللاعب الجديد والاخذ بيده من خلال الاشارات الراعية الخالية من الغطرسة والسيطرة وعدم الاحترام.

٤ - يجب على الجهاز الفنى الا يعطى أى وعود للاعب المستقدم من حيث، هل سوف يكون ضمن الفريق الاساسى أم لا، وأن مسألة لعبة فى التشكيل الاساسى ترجع الى مقداره عطاؤه فى التدريب وما يبذل من جهد فى المباريات.

٥ - يجب على الجهاز الفنى أن يلجأ الى ضم لاعبين جدد فى اضيق الحدود العددية وفى حالة الضرورة القصوى.

٦ - ضرورة العمل بسرعة للحصول على استغناءات هؤلاء اللاعبين بمجرد استقرار رأى الجهاز الفنى على الاستعانة بهؤلاء اللاعبين وهو أمر يتطلب تعاون صادق

من ادارة النادى إذا تقع عليه مسئولية توفير الاتصالات لانهاء مثل هذه الأمور.

٧ - توفر الدقة وعدم الاندفاع مع التريث الشديد عند اختيار اللاعب لضمه للفريق فإنه قد يبدو بحالة ممتازة للجهاز الفنى وبعد تجربه اللاعب فى اكثر من مباراة نجد أنه ليس على المستوى المتوقع عنه أو احتمال أنه كان نجماً فى صفوف فريقه السابق.

٨ - ضرورة مواجهة مثل هذه الظروف السابقة بشجاعة واتخاذ الرأى السريع والسديد نحو إبعاد هؤلاء عند تشكيل الفريق تمهيداً لابعادهم عن تكوين الفريق فى اقرب الفرص.

٩ - ضرورة التركيز على حسن معاملة اللاعبين الذين لم يقيدوا أو تم الاستغناء عنهم أو المفكرون فى الاعتزال فإن مثل هؤلاء اللاعبين كانوا فى وقت من الاوقات مثال للجهد والعطاء وربما أغلبهم كان السبب الرئيسى فى رفع شأن الفريق لذا يجب الاحتفاء بهم بطريقة مناسبة التى تتفق مع مدى عطائهم ومشوارهم الذين قطعوه مع الفريق.

١٠ - مساعدة اللاعب الذى لم يقيد فى الانتقال لنادى أخر وعمل الاتصالات اللازمة لذلك وترشيحه وتزكيته لاندية أخرى.

١١ - تسهيل إجراءات الاستغناء وعدم إيجاد العقبات أمام اللاعب الذى وافق على الاستغناء عنه مع تمنى التوفيق له فى نادى جديد.

١٢ - اقامة مباريات الاعتزال للاعبين الذين قرروا الاعتزال بما يليق بما قدموه من خدمات للنادى طوال فترة لعبهم، فيخرجون من النادى ومازال لديهم الولاء لهذا النادى.

المدرب وعوامل الأمن والسلامة فى الادوات

تعد عوامل الأمن والسلامة فى الأدوات من الأمور الهامة التى يجب على المدرب أن يهتم بها نظراً لما تحتله من أهمية خاصة تجنب المدرب المزيد من الاخطاء والاخطار التى يقع معظمها نتيجة لفقد هذا العامل أو عدم الاهتمام به.

ويرتبط عامل الأمن والسلامة بالناحية النفسية للاعب فهذا اللاعب الذى يؤدى حركة ما أو تدريب صعب ويحتاج الى الاستعانة بأدوات يتوفر بها عامل الأمن والسلامة لاشك سوف يكون أكثر دقة ودافعية نتيجة شعوره النفسى بالارتياح لتوافر عامل الأمن والسلامة بعكس اللاعب الذى يؤدى نفس الحركة وهو مفتقد تماماً لعامل الامن والسلامة فإنه فى العادة سوف يغلب على أدائه التوتر والخوف، نتيجة للافتقاد لهذا العامل وخاصة اذا كان هذا اللاعب اصيب من قبل.

ومن هذا المنطلق نجد على مدرب كرة الطائرة أنه يهتم ويعمل جاهداً على توافر عامل الامن والسلامة فى الادوات.

وأهم هذه الاعتبارات التى يجب على مدرب الكرة الطائرة للتحقيق عوامل الامن والسلامة تتلخص فى الآتى:

- أن يعمل داخل ملعب له مقاييسه وأبعاده القانونية سواء أكان مفتوح أو مغلق داخل صالات.
- أن تكون أرضية الملعب من النوع الذى لا يشكل خطورة أو اصابة على اللاعبين.
- كذلك تتشابه تلك الأرضيات مع تلك التى سوف يلعب عليها خلال الموسم (المعتاد حاليا الملاعب الخشبية المصنوعة من الباركية).
- أن تكون تلك الارضيات، الخشبية (الباركية) مثبتة جيدا وصناعتها عالية من ناحية سطحها الاملس والدهانات - والألوان... الخ.
- أن يكون هذا الملعب فى مكان جيد التهوية سواء كان ذلك صالة أو مكشوف.
- أن يكون بعيدا عن الضوضاء أو بعيد عن بخار وعوادم المصانع.. الخ.
- أن تكون الاضاءة فيه جيدة وطبقا لما حدده القانون.
- أن تكون ارتفاعات الملعب داخله قانونية واسقف هذه الصلات عالية المستوى من حيث التثبيت والاضاءة خوفا من احتمال وقوع أى شئ يسبب اصابة للاعبين.
- أن تكون الابعاد الجانبية من حوائط ومقاعد للمتفرجين.. إلخ قانونية حتى لا يصطدم بها اللاعبون.

- يتأكد أن القوائم والشباك وعصا الشبكة مثبتة جيدة وبطريقة لا تشكل خطورة على اللاعبين.
- أن تكون الارتفاعات للشباك مناسبة وكل مرحلة سنية وجنس.
- أن تكون الكرات المستخدمة مطابقة للأوزان القانونية وحسب المراحل السنية.
- أن تكون هذه الكرات بحالة جيدة كاملة الاستدارة، جيدة التخزين ناعمة الملمس غير مشققة أو خشنة - غير منبعجة .. الخ.
- يفضل تلك الكرات والشباك المعتمدة من الاتحاد الدولى للعبة *F.I.V.B* ومخيطة جيدا وأوزانها مختلفة حسب المراحل السنية.
- أن تكون باقى الأدوات المساعدة فى التدريب - من مراتب - وحصير - والحواجز - والأقماع دائما من البلاستيك - مثبت الكرات فوق الشبكة - وكذا أطواق دقة التمرير - لوحات التمرير جديدة يتوافر فيها عامل الامن والسلامة.

أن يرتدى اللاعبون الزى الرياضى المناسب للعبة مع الاهتمام بوجه خاص بواقى الخصيتين والحذاء الكاوتش الخفيف بدون رقبة - وواقى الركبتين *Knnee Bades* وواقى عرق باليدين *Wrist Bendage* حتى يجفف به العرق ولا يده يعوق حرته.

(١٢) الفصل الثانى عشر

النظرية الفلسفية للتدريب
مدرب الكرة الطائرة
وتنمية الفلسفة الهجومية والدفاعية

النظرية الفلسفية للتدريب
Philosophical coaching theory

ان الخصائص المميزة للعبة الكرة الطائرة تحتم على العاملين فيها فى مجال التدريب كمدربين أن يفكروا فيها من خلال اتباع الاسلوب والأسس العلمية، السليمة، فى تسلسل منطقى مشابه للتسلسل المنطقى على الذى يحدث فى واقع اللعبه، وبمعنى أخر يجب على المدربين بمستوياتهم المختلفة عن يفكروا فيها فى سلوك منظم ومتتابع، *Think in very structured and sequential manner*

فالمدرب لا يمكنه الدخول مباشرة فى المهارة التى تحدث فى وقت معين أو فى لحظة معينة فمثلا فى مهارة استقبال أداء الارسال فنحن نعنى أنه يجب على المدرب أنه يهتم باستقبال الإرسال كأداء مهارى وأن يكون ذلك هدفه فى الأول، وليس بصفة اساسية لكى ينشئ منه لعبة هجومية، بل يضع فى اعتباره بعد النظر إليه كأداء مهارى أولا. ثم أن تكون نهايته هى كسب نقطة هى الهدف الثانى أيضا عند استقبالل الإرسال الذى يجب أن نهايته هى كسب نقطة وهذا لا يتأتى الا من خلال الاستقبال الجيد، ومن فكر المدرب فى كيفية التأثير فى مراكز اللاعبين فى الهجوم.

وبنفس الطريقة فإن مهارتى الصد *Blocking*، والدفاع عن الملعب الخلفى *Back court denfensive* نجد أنهما حادثان يقعان أولا قبل أن يكون لدى الفريق الفرصة للاشتراك فى الانتقال الى الهجوم، ذلك من منطلق أنك كمدرب لا تستطيع أن تحدد مواقع الملعب الخلفى الدفاعية بتفكير هجومى، وهنا تجدك وتتوقع أن تلعب دفاعا فعالا .

إن التسلسل الحادث فى الكرة الطائرة، يحدث وبالتحديد من خلال لعبه تتحرك خلالها من الارسال الى استقبال الارسال، الى اللاعب المكلف بالاعداد، ثم الى اللاعبين المهاجمين لاتمام حركة الهجوم، فتغطية الهجوم، ثم إلى التعامل مع المواقع أو المراكز الدفاعية، فى نفس الوقت اعادة تجميع اللاعبين للقيام بالهجوم المضاد.

ومن هذا الموقع (التجميع) نجد أن على اللاعبين أن يتحركوا الى تنفيذ مهمة الصد ومن حائط الصد الى دفاع الملعب الخلفى وأخيرا الى الهجوم الانتقالى، مع وضع عدد من الاحتمالات اثناء تنفيذ ذلك، والخاصة بالكرات المنحرفة *deflected ball*، وكذلك الكرات الحرة *free Balls*، وهذه هى الطريقة التى تسير بها المباراة.

إن طبيعة الكرة الطائرة طبيعة خاصة جدا فلك أن تتخيل أن سرعة الكرة التى تتداول بين الفريقين من ٢٧, إلى ٣٠, ثانية يتم خلالها تطبيق (٧) استراتيجيات خططية فى آن واحد، بمعنى أن الارسال يبدأ بعمل خططى فردى، يليه استقبال الارسال بتشكيل خططى معين (ثنائى، ثلاثى)، ثم الاعداد وفق العمل عمل خططى أيضا حيث هناك تسع أنواع من الاعداد، أخيرا الهجوم من المراكز الامامية الذى يتم أيضا وفق عمل خططى معين، فتغطية المهاجم باستراتيجية خططية خاصة، فمقابلة هذا الهجوم باتمام حائط صد معاكس وفق إستراتيجية خططيه دفاعية، وأخيرا استراتيجية تغطية حائط الصد.

وعليه من المهم بالنسبة للمدربين أن يتفهموا الطبيعة المتتالية للكرة الطائرة عنده يحددون الأنظمة والاستراتيجيات والخططى.

It is important for coaches to understand the sequential nature of volleyball when they are considering system strategyes and tactices

مدرب الكرة الطائرة
وتنمية الفلسفة الهجومية والدفاعية
Volleyball coach's and developing an affensive and defensive philosophy

إن كل لاعب أو مجموعة لاعبين لأى فريق رياضى فى جميع الألعاب الجماعية أو الفردية والانشطة الرياضية عموما، عادة ما يكتسب العديد من صفات وسلوكيات، وبعض الخصائص العاطفية من المدرب، باعتباره تلك الشخصية الفريدة المؤثرة فى سلوكيات لاعبيه وكذلك ممن يتعاملون معه - كما سبق وأشرنا، فذلك فإنه من المهم أن يدرك مدربى الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم تلك الحقيقة وأن يعملوا جاهدين، فى محاولة خلق بيئة إيجابية، حتى يتم اتخاذ هذه الصفات بواسطة الفريق، وأن يتوافقوا مع الطبيعة المميزة للمدرب.

إن شخصية المدرب ليست بالشخصية المركبة التى يصعب تحديد ملامحها، ولكنها بطبيعة الحال تكون بين خصائصها سمة السيطرة، فطبيعة الحال مع تلك الشخصية المسيطرة لا يستطيع الفريق أن يساعد منفردا ولكن يعكس فلسفة المدرب

القاعة، لذلك فشئ ضرورى أن يتصف مدرب الكرة الطائرة (*) ببعض الخصائص أو السمات التالية والتى تميزه :

١ – يجب على المدرب الكرة الطائرة أن يكون دوره نموذجيا فى السلوك للاعبيه

Volleyball coach's must be a behaviral role modle for the players

٢ – يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يظهر بوضوح النضج والإدراك.

Volley ball coach's must be demonstrate maturity

٣ – مدرب الكرة الطائرة يجب أن (يبدو) أو واضحا للفريق أنه منظم بدرجة كبيرة.

Volleyball coach's must demonstrate to the team that he is extremely organized.

٤ – مدرب الكرة الطائرة يجب أن يظهر الثقة بوضوح .

Volley ball coach's must demonstrate confidence

٥ – مدرب الكرة الطائرة يجب أن يكون مستعدا فى جميع الأوقات.

Volleyball coach's must be prepard at all times

٦ – مدرب الكرة الطائرة يجب أن يظهر بوضوح الكفاءة الفنية والخططية.

Volleyball coach's must be demonstrate technical and tactical competence

٧ – مدرب الكرة الطائرة يجب أن يبدى وبوضوح المرونة والمقدرة على التعامل مع لاعبيه بمستوياتهم المختلفة.

Volleyball coach's must demonstrate flexibility and ability to deal with players on a multitade of level

٨ – مدرب الكرة الطائرة يجب أن يبدى المقدرة على القيادة، عند البحث عن اجابات لموقف غير متوقع أو خلاف يتحم عليه حله.

Volleyball coach's must demonstrate the ability of leader ship as seeking the answers when unexpected situation or a conflict presents itself that must be resolved

٩ – مدرب الكرة الطائرة يجب الا ينسى ابدا أنه يجب أن يفوز وأن قيادته وروحه

(*) للاستزداده حول هذا الموضع راجع صفات المدرب فى المراجع التالية :

– المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب ـ للمؤلف. الناشر منشأة المعارف الاسكندرية.

– مدرب الكرة الطائرة أسس ـ مفاهيم ـ وأراء للمؤلف الناشر ملتقى الفكر الاسكندرية

التنافسية وشخصيته سوف تنتقل للفريق.

Volleyball coach's must never for get that his own will to win, his own leadership, his own competitiveness, his own persona will be transmitted through the team

١٠ - مدرب الكرة الطائرة يجب أن يعرف أن نجاح الفريق أو فشله سوف يكون نجاحه أو فشله هو شخصيا.

Volleyball coach must be known that the team's success or failure will be his success or failure.

مدرب الكرة الطائرة وتنمية الفلسفة الهجومية
Volleyball coach's and developing an offensive philosophy

فريق الكرة الطائرة الفعال، هو ذلك الفريق الذى يجب أن ينسق حركات الأفراد الست المكونيين للفريق، فى استراتيجية اللعب الخططية المختلفة والتى تبدأ باستراتيجية الإرسال، وتنتهى باستراتيجية خططية خاصة بالضرب، بالطبع يتخلل ذلك استراتيجية خططية خاصة بتشكيل استقبال الارسال، وكذلك الاستراتيجية الخاصة بالاعداد وذلك فى تسلسل متتالى سبق الاشارة إليه، يقدم نماذج من اللعب بحيث تسهم هذه الحركات المنسقة المتتالية فى فعالية بجهود الفريق.

والهجوم الناجح فى الكرة الطائرة يجب أن يتسم بالتوافق التام لحركات المهاجميين الثلاث الموجودين فى المراكز الامامية من الشبكة، وذلك من خلال أنماط مختلفة من الهجوم، ولهذا فإذا كانت فعالية الهجوم تعود إلى هؤلاء المهاجمين، فهى فى المقام الأول تعود الى فعالية الجهد المشترك والتفاهم التام بين افراد والفريق ومجهوده.

ونظر لأهمية هذا الجانب الخاص بالهجوم، فبالتالى فإن فلسفة الفريق الهجومية تعتبر من أكثر الخصائص أو الصفات المسيطرة، التى يجب أن تنمى، فمن خلال هذه الفلسفة سوف يتسنى لنا معرفة من هم اللاعبون الذين سوف يلعبون طوال الوقت أو معظم المباراة؟ وواجباتهم داخل أرض الملعب، ونظر الطبيعة الهجوم وأهميته وتعقيدات إستراتيجياته الخططية من خلال بعض التركيبات الحادثة على الشبكة نجده

أن يمثل معظم الوقت أثناء التدريب :

والهجوم يعتمد على العديد من الأدوار فى تحقيق هذه الفلسفة الهجومية، فمثلا نجه يعتمد على :

دور المعدين فى الفلسفة الهجومية

Setter's Role in affesive philosophy

يلعب المعد *setter* دورا هاما فى الهجوم فى الكرة الطائرة، فهو صانع الألعاب الذى يستطيع من خلالها أن يبرز قدرات اللاعبين المهاجمين ويستغلها أحسن استغلال فى تحقيق الهجوم الناجح، لذلك فقد أتفقت معظم الآراء على أن الهجوم فى الكرة يجب أولا بناؤه فى ضوء ما يتمتع به المعد أو المعدين من مهارات الاعداد المختلفة، او المهارات الخططية، أو الذهنية وعليه يصبح أمرا مستحيلا إدارة الهجوم المركب أو الصعب، إلا إذا كان المعد قادرا على التنفيذ فنيا *Techincally execute* أو التداخل ذهنيا *or mentally integgrate*.

دور الخصم فى الفلسفة الهجومية

Opponents Role in affensive philosopley

تعتمد طبيعة لعبة الكرة على تبادل الكرة بين فريقين وبينهما الشبكة، بأداء خاص، وذلك فى سباق *Ralley*، حيث يكون الفريق المستحوذ على الكرة هو الفريق المهاجم، والمنتظر لها هو الفريق المدافع، شأنها فى ذلك شأن بقية الالعاب الجماعية الأخرى مع إختلاف فى شكل هذه الاستراتيجية الهجومية أو الدفاعية، لذلك فمن لأهمية بمكان أنه يجب أن يضع الهجوم أو الفريق المهاجم فى الكرة الطائرة فى الحسبان مستوى الخصم (الفريق المنافس)، فتحديد مستوى الخصم أمر حيوى وهام بالنسبة للطريقة الاستراتيجية التى سوف ندير بها الهجوم، فمثلا نحن نجد أنه ليس من الضرورى أن ندير هجوما عنيفاً، أو رفيع المستوى بدرجة أكبر من مستوى الخصم الدفاعى، ففى هذه الحالة فإننا ننصح فقط بتنمية القدرات الهجومية الضرورية لهزيمة مستوى الخصم المحددة ولا يفوتنا ضرورة التنوية عند تنفيذ الهجوم الى ضرورة أن يقدم الهجوم متنوعات من الاختيارات *must present avariety of options*، والتى يجب أن يدافع عنها الخصم، سواء كانت هذه الاختيارات :

- أفراد محددين *Specific individuals*.
- مناورات محددة *Specific maneuvers*.
- أو تركيبه من الاثنين *or Combination of two*.

، أثناء تنفيذ الهجوم يجب أن يكون ذلك فى كفاح مرير نصل بالافراد المكلفين به الى الحد الاقصى من قوتهم، لكى توجد الفرص التى يمكن كل مهاجم على الشبكة أو حتى من المنطقة الخلفية إذا لزم الأمر أن يسدد فى الضرب الهجومى من خلال نوع الاعداد الذى يجيده والذى، من المتوقع أن يكون أكثر نجاحا.

خصائص الهجوم الناجح فى الكرة الطائرة

Successfulley offensive volleyall characteristics

يتميز الهجوم الناجح فى الكرة بعدد من الخصائص أو المميزات والتى منها :

١ – يجب أن يتسم الهجوم فى الكرة الطائرة بالايقاع العالى أو السرعة وفى صورة موجات التى يكون الفريق عند ادائها أكثر راحة عند اللعب، وتصبح سمة أو صفة تميزه عن الفرق الأخرى.

٢ – يجب أن يتسم الهجوم الناجح فى الكرة بالتدرج من الايقاع البطئ جدا إلى السريع جدا *Fomery slow to very fast*.

٣ – يجب أن يتصف الهجوم الناجح بخاصية التتابع والتطوير *be developmentaland sepuential*، بمعنى أن الجزء الواحد فى الهجوم يجب أن يستخدم للاعداد للجزء التالى، وفى مفهوم أخر أن مجموعة لعب واحدة، يجب أن تستخدم للتحرك إلى مجموعة أخرى.

٤ – تنفيذ الهجوم الناجح هو الذى يعتمد على الاستخدام الامثل لمتغيرات سرعة الكرة *on speed variables of ball*.

٥ – ايضا تنفيذ الهجوم الناجح هو الذى يعتمد على الاستغلال الامثل للسرعة وللصفات الحركية للاعبين *speed variables of the players movement characteristics* وكذلك الخصائص المركية (الموقفية) (التى تتعلق بمراكز اللاعبين) *positional characteristics of players*

وكذلك مجموعة المزج أو الخلط بين هذه العوامل.

٦ – يتميز الهجوم الناجح فى الكرة الطائرة بصفة أو بخاصية التأثير والتناسق بكفاءة قدر الإمكان ولاقصى حد ممكن بداية باسلوب استقبال الارسال، حتى نهاية الهجوم بنجاح.

٧ – يتميز الهجوم الناجح فى الكرة الطائرة بالاستغلال الامثل لمهارة الاستقبال، قبل أى اعتبار للمناورات الهجومية.

٨ – الهجوم الناجح هو الذى يتم به الاستغلال بسهولة جدا لاساليب استقبال الارسال المختلفة والمحددة عند بناء الهجوم.

٩ – الهجوم الناجح فى الكرة الطائرة هو المنفذ جيدا من خلال السلسلة المتصلة التى يقررها المدرب، والخاصة بتحديد مقدار المسئولية التى تقع على عاتق المعد أو المعدين لتحدد نجاح الهجوم، وكذا مقدار المسئولية التى تتوافق مع قدرات المهاجمين المختلفين.

١٠ – الهجوم الناجح هو الذى ينمى ويطور ويوجهه المعد لجعله ماكرا خادعاً قدر الإمكان *to making the setters as deceptive as possible*.

١١ – الهجوم الناجح هو الذى وصل به المدرب من خلال التدريب المكثف والمكرس للارتفاع بالقدرات التكتيكية للافراد.

١٢ – الهجوم الناجح هو الذى يتصف بالاستغلال الامثل للقدرات التكتيكية للافراد المهاجمين لكى يصبحون قادرين على قهر أو مواجهة حائط الصد بشكل منظم. وبالطبع هذا يتفق مع الهجوم السريع جدا مقابل الهجوم البطئ جدا.

تطوير الفلسفة الهجومية *Developing an affensive philosophy*

فى مجال ممارسة الكرة الطائرة باعتباره مجال فريد، يمكن القول بأن الهجوم يجب عن طريق المدرب أن يطور نفسه بنظام الاتصال *a communication system* والتى تتكون من جزئين.

أولا : الاتصال من خلال الوقت المستقطع أو التدريب حيث يكون هناك وقت متاح أكثر نستطيع من خلاله الاتصال بوضوح تام.

ثانيا : الاتصال من خلال اللاعب باللاعب أثناء المباراة، والذى من الممكن أن نسميه «الاتصال المختصر» *Short hand communication*، وهذا يجب أن يتضمن أقل ما يمكن من الأوامر الحرفية.

كما يجب على المدرب أيضا أن يطور الفلسفة الهجومية بنظام أخر يطلق عليه نظام الانتقال *transition system* وفى الحقيقة يكون هناك ثلاثة أساليب اساسية من الهجوم بنظام الانتقال أو ما يعرف بالهجوم الانتقالى *of transition offnseive* والمتمثل فى الآتى :

١ – الهجوم الانتقالى من كرة بدون اتجاه (كرة حرة / طائشة)

transition offenseive from free ball

٢ - الهجوم الانتقالى من موقف تحت حائط الصد العادى (الكرة المرتدة من حائط الصد) *transition affensive from down block situation* .

٣ - الانتقال الهجومى من الدفاع العادى خلف أو بجوار حائط الصد.

. transition affensive from normal defense behind a block

وفى هذا الصدد ننصح المدربين بضرورة التأكيد والتشديد على إنشاء قواعد هجومية انتقالية *transition affensive rules* وكذلك فلسفة هجومية انتقالية *tramsition affensive philosophy* ، والتى يجب أن تضع فى الحساب القدرات الدفاعية للفريق وكذا التكتيك الدفاعى الذى سوف يتيح هجمات مضادة ويعوق أخرى والفلسفة تعنى هنا *the philosphy means* .

- محاولة وضع الكرة فى اللعب بأسرع ما يمكن قدر المستطاع

Aphilosophy may be try to put the ball into play quickly as possible

- أو محاولة وضع الكرة في اللعب بأقل إحتمال خطأ

or Ahilosophy may be trye to put the ball into play with little apportunity for error

وعلى العموم فإن هناك عدة طرق لتطوير الهجمات المضادة من خلال اختراق المعدين *with setters penetrating* أو بمعد الملعب الامامى.

وأخيرا فإن الفلسفة الهجومية الانتقالية يجب أن تنسق بصورة جيدة عالية الاداء فمع الفلسفة الهجومية للجانب الخاص باستقبال الارسال.

مدرب الكرة الطائرة وتنمية الفلسفة الدفاعية

Volleyball coach's and developing defensive philosophy

من الملاحظ الان أن الدفاع فى الكرة الطائرة يسير جنب إلى جنب مع الهجوم، رغم أنها عاملان متضادان، فلا يجوز للمدرب أن يدرب فريقه أو يهتم بالجانب أو الشق الهجومى على حساب الشق الدفاعى، لذلك فينصح بعض المتخصصين فى مجال تدريب الكرة الطائرة بضرورة أن يتم التفكير فى الدفاع فى الكرة الطائرة من خلال لغة أو المفهوم لمعظم الالعاب الرياضية العادية الأخرى، حيث أن عامل المخاطرة العالى هو الهجوم عموما.

فنحن نلاحظ أن معظم المدربين لا يقضون الوقت الكافى والضرورى لتنمية بمستوياتهم المختلفة التضاد الدفاعى الفعال *to devolop an effective defensive counter*، وذلك للاستفادة من مما هو متضمن فى العوامل الهجومية للعبة الرياضية، لكن فى الأونة الأخيرة، ونتيجة **التطور الحادث فى الهجوم بدأنا فى تنمية بعض نظريات الدفاعية والتى نبدأ فى التعامل مع كل من :**

- الخصائص الحركية الهجومية للكرة الطائرة. *the movement characteristics of affesive volleyball.*
- توقيت الألعاب المميزة *The time defferential plays.*
- المجموعات الهجومية المتعددة *The multiple Combinations attacks.*
- وهجوم الصف الخلفى *the back row attacks.*

وجميع هذه الخصائص السابقة نجدها أصبحت مألوفة ويمكن إحساسها فى الكرة الطائرة.

ورغم المناداة بضرورة الاهتمام بالجانب الدفاعى فى الكرة الطائرة، فعلى كل حال مازالت تواجهنا بعض المتاعب والمتمثلة فى عدم التوازن الساحق *the over whelming imbalance* بين اللاعبين، بعضهم فى مواجهة البعض، فمازال هناك ثلاث من لاعبى حائط الصد المدافعين يواجهون ثلاث أو اربع أو خمس مهاجمين حسب طريقة اللعب، هذا بالاضافة الى اللاعب المعد الذى لديه المقدرة على القفز والوثب ولعب الكرات اللوب *Loops balls*، فى التمريرة الثانية فوق الشبكة.

مفاتيح تنمية دفاع قوى

the keys to developing a strong defense

وفى الحقيقة أن هناك عدة عوامل أو إعتبارات هامة يمكن أن تمثل اساسيات أو مفاتيح تنمية الدفاع القوى فى الكرة الطائرة، لذلك يجب على جميع المدربين بمستوياتهم المختلفة أن ينظروا اليها على محمل الجد محاولة تطويرها أمام أى هجوم ومن هذه المفاتيح :

١ – يجب على الفريق المدافع أن يبدأ بحائط الصد *(Block)*، كخط دفاعى أول للفريق.

٢ – على المدرب الفريق أن يفكر بلغة الاستراتيجيات الحركية الدفاعية فيحاول جاهدا أن يضع أفضل لاعبى حائط الصد ضد أفضل نقطة فى الهجوم.

٣ – على حائط الصد للفريق المدافع أن تكون لديه الفرصة دائما لتغير مواقع أو أماكن لاعبيه المكلفين بمهام الصد.

٤ – يجب على الفريق المدافع أن يبتعد دائما عن مفهوم لاعب الصد الأوسط *Middle Blocber*، وأن يكون البحث وتركيز دائما فى وسط الملعب أو مركز(٣).

٥ – يجب على الفريق المدافع أن يتجه إلى الطريقة الدفاعية الاكثر مرونة والتى يكون فيها لاعبوا الصد متساويين فى قدراتهم على الصد فى أى من المراكز (٢، ٣، ٤) فلا يجب أن تقوى مركز دفاعى على حسب مركز أخر.

٦ – يجب على الفريق المدافع أن يحاول جاهدا وباستمرار وطوال سير المباراة العمل على اعداد وتنظيم دفاعته، حتى يخرج أداء هذا العمل الدفاعى جيدا.

٧ – يجب على الفريق المدافع الجيد أو الدفاع الجيد أن يكون لديه التفكير الاستراتيجى، والتركيز، والتنبوء بمناطق الشبكة التى يفضل الخصم أن يركز هجماته منها.

٨ – يجب على مدرب الفريق المدافع اتخاذ القرارات السديدة التى تضمن لفريقه التنسيق الجيد بين لاعبى صد الصف الامامى ومدافعى الصف الخلفى.

٩ – يجب على مدرب الفريق المدافع ضرورة التنبيه على اللاعبين المدافعين خلف حائط الصد ألا يلعبوا سواء فى خيال حائط الصد أو ظله.

١٠ – يجب على مدرب الفريق المدافع ضرورة التنبيه على اللاعبين المدافعين خلف حائط الصد أن يبذلوا قصارى جهدهم ليوازنوا الملعب ويغطوا أكثر مساحات أو ثغرات من المنطقة الخلفية.

١١ – أن أهم مفاتيح الدفاع الفعال بالنسبة للست لاعبين، وهو أن يدركوا تهديد هجوم الخصم، وكذا رد فعله، وأن يتعاملوا معه بنفس الاسلوب والسلوك، حتى تزداد فرصة النجاح الدفاعى مباشرة.

١٢ – أيضا أهم مفاتيح الدفاع الفعال ما يخص لاعبى دفاع الملعب الخلفى، إذا يجب عليهم أن يكونوا قادرين وباستمرار على تغيير مواقع اللاعبين، محاولين وضع اللاعب المدافع المتميز بالرشاقة أو السرعة (اسرع لاعب)، فى المناطق المفتوحة بواسطة حائط الصد.

١٣ – يجب على الفريق المدافع الجيد أن يعمل على جذب الخصم لان يوجه معظم مجهوداته الهجومية اتجاه مواقع أو مناطق معينة، خاصة فى الملعب الخلفى، أو خلف حائط الصد، شرط أن يكون واثقا أنه قد أحكم دفاعاته جيدا بالنسبة لهذه المناطق.

١٤ – وأخيرا على مدافعى الملعب الخلفى أن يعدلوا مواقعهم، ووفقاً لعاملين رئيسين.

أولهما : حسب أو فى ضوء المناورات الهجومية التى ينفذها الخصم.

ثانيهما : معرفة كيفية التعامل أو الصد المناسب والملائم أمام تلك المناورات الهجومية المحددة.



(١٣) الفصل الثالث عشر

مدرب الكرة الطائرة
وخطط الفريق العامة

Volleyball Coach's and general team tactics

أولا : الأجزاء الخاصة بخطط الفريق.
ثانيا : بارمتيرات اللعبه.
ثالثا : الاستراتيجية ككل.

مدرب الكرة الطائرة وخطط الفريق العامة
Volleyball coach's and general team tactics

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد الالعاب الجماعية وشكل من أشكال العاب الكرة (*games*) التى لها مميزات وصفات تعتبر فريدة، وتميزها عن باقى الألعاب الأخرى، والمدرب الناجح هو ذلك المدرب الذى لا يضع استراتيجيته 'التكتيكية، الا بعد أن يتعمق فى طبيعة اللعب، حتى يستطيع تهيئة الاستراتيجية التكتيكية الخاصة باللعب الناجح.

والتكتيك هو تطبيق لطرق معينة متوائمة مع اللاعبين، فلا يجوزأن يكون هذا التكتيك من الصعوبة بحيث لا يتطابق والقدرات الفنية للاعبين، بجانب ذلك التكتيك بتعريف شامل هو «قرار المدرب الأول والأخير لتحديد واستخدام بعض الطرق التى تحقق أقصى استفادة من قدرات اللاعبين، وتظهر هنا قوة هذه القدرات، وفى نفس الوقت تغطى نقط الضعف عند تطبيق التكتيك».

والاستراتيجية التكتيكية نعنى بها ايضا «الطرق الدفاعية والهجومية بخصم محدد مثلا. شرط أن تختار تلك العناصر التى من الممكن أن تكون ناجحة لتقابل ما نتوقعه ما يحدث من الخصم».

أن كثيرا من المعارف والمعلومات الى سوف نتطرق إليها، قد استنبطت واستخرجت من مما أشار اليه العديد من المتخصصين العالميين فى مجال تعليم وتدريس وتدريب الكرة الطائرة، خاصة ما كتب حول هذا الموضوع فى سلسله *coaches Manal*، وفى هذا الموضوع سوف نتطرق الى أكثر من أداة خاصة بخطط الفريق مستشهدين فى ذلك باداء هؤلاء المشهورين من القادة فى مجال تدريب الفرق القومية للكرة الطائرة *some of foremost leader in volleyball in the world international volleyball teams*، وكذلك من ذوى المعلومات القوية الخاصة بالمدربين *and is the powerful source of formation for coaches* والادوات المتمثلة فى النقاط أو المعلومات الخاصة بالفرق هنا سواء النظريات الخاصة بالتدريب أو الخاصة بالمدربين، أو كلاهما والتى قد تكاثفت فى مجمل مفيد بغرض أو بهدف إستخدام هذه المعلومات والمعارف أفضل استخدام بما يفيد جميع العاملين مستوياتهم المختلفة فى مجال تدريب الكرة الطائرة.

إن تفاصيل هذه الأدوات بما تحتويه من مكونات خاصة بالخطط *Components of tactics* واستراتيجيات اللعب *stratigy of play*، وكذلك تدريب اللعبه *(practece) Train of game*، وكذلك مراقبة اللعب *coaching of game*، سوف نتعرض لها هنا بشئ من التفصيل والايضاح من خلال ثلاث محاور رئيسية :

أولا : الاجزاء الخاصة بخطط الفريق *Parts team tactics*.

ثانيا : بارمتيرات (مقطوعات) االعب *Game parameters*.

ثالثا . الاستراتيجية ككل *over all strategy*.

أولا : الاجزاء الخاصة بخطط الفريق *Parts of team tactics* :

وهنا فى الحقيقة نجد أن هذا المحور يتضمن ثلاث من الأشكال الهامة والخاصة بخطط الفريق وهى كالآتى :

١ – النظام (الأسلوب) الخاص باللعبه *system of the game*.

٢ – الاستراتيجية الخاصة بالفريق *strategy of team*.

٣ – مراقبة الفريق (تدريبه) *Coaching*.

وهنا يجدر الاشارة الى ضرورة لفت النظر أن هذه الأشكال الثلاث جميعها قريبه ومترابطه من بعضها البعض، ولا يمكن الفصل بين الأشكال الثلاث كما لا يمكن الاستعانة بواحد فقط والاستغناء عن الآخر.

ثانيا : بارمتيرات (مقطوعات) اللعبه *game parameters* :

تقاس القواعد الخاصة باللعبة بمقدار ما يتحلى به الفريق من تجانس أو تآلف *the composition of team*، وكذلك نماذج (أو أشكال) *and patterns* وأنماط اللعبة *the type of game*، فالمعلومات والمعارف التى يتمتع بها الفريق ويتقنها، والتى تمثل فى أسسها مجموعة من القواعد الأساسية فى الهجوم والدفاع، وكذا مراكز اللعب وتحركات اللاعبين، جميعها تمثل الاشكال وبارميترات اللعبه *game parameters* والتى أيضا يجب تتضمن بالتالى :

تآلف الفريق *composition of team* :

يعتبر تآلف الفريق بالاضافة الى ترتيبه داخل الملعب بشكل معين من العوامل الهامة التى تساعد الفريق على تنفيذ وأحكام خططه، الا أنه من ألواجب أن نلفت النظر إلى هناك إحتمالين *two possibilities*. **يلعبان دورا هاما ما فى تآلف الفريق وعلى المدرب أن يختار أما :**

١ - إختياره لخطط الفريق لتكون هدفا للاعبين.

choosing team tactics to suit this players

٢ - إختياره للاعبين ليكونوا هدفاً لتحقيق خططه.

Choosing players to Suit his proposed tactics، وفى معظم الحالات يعتبر الاختيار الأول هو الاكثر فعالية أو تأثيرا بمجرد إختيار المدرب للاعبين المتخصصين والاساسيين، والذين يكون قد وثق فى إعدادهم بدنيا وخططيا... الخ.

والخطط الملائمة أو المناسبة يجب أن تكون أولا هى التى تختار فى المقام الأول خاصة تلك الخطط التى تستخدم، وتعتمد على أسس القدرات الفردية الخاصة باللاعبين، والتى يمكن من خلالها تحقيق الخطط المثالية للفريق *the optimol team tactics*، وهذا يعنى أنه يجب على المدرب أن يعمل دائما على المقارنة *Compriomise* بين نماذج واشكال تدريباته الخططية المختلفة والتى ترتبط بقدرات وإمكانيات لاعبيه، ويجب أن نلفت النظر هنا أن مدربى الفرق القومية ربما يختاروا نموذجا مثاليا *I dealy* محدداً للاعبيهم، فى ضوء الهدف الخاص بخططهم.

ولتكوين الفريق نجد أن المدرب يحتاج إلى اللاعبين الذين يتمتعون بصفة الطول وكذا القدرة على سرعة التحرك *mobile*، وعلى العموم فنحن نجد أن الواقع قد يخالف ذلك كثيرا، فليس هناك العديد من اللاعبين المتميزين بالطول، ولا بقدرة التحرك السريع والأداء المهارى الكافى للقيام بالاعداد، أو حتى التفوق *excel* فى العاب المنطقة (الملعب الخلفى) *Back court* (منطقة الدفاع) *defence area*، ولهذا السبب الهام فعلى المدرب أن يختار أو يعمل على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين الطوال للاستعانة بهم فى الهجوم، أو يعمل على الارتقاء بقدراتهم لأن يكونوا متخصصين فى حائط الصد *Block speeialists*، بينما الذين يمتلكون المهارات المتواضعة *poor skill and mobilty*، فيمكن الاستعانة بهم بعد الارتقاء بمستوى قدراتهم المهارية من خلال التدريب المستمر على استقبال الارسال مثلا *serve reception*، أو الاعداد *setting*، ولعب المنطقة الخلفية *Back court play*، وهذا النوع من اللاعبين هو ما يطلق عليه اللاعب المهاجم *Attack player* أو الضارب الآس *Ace spiker*. ولكن هذا لا يمنع أنه ربما يختار المدرب اللاعبين قصار القامة *shorter players* والذين يتمتعون بالمهارات الجيدة والقدرات المهارية الخاصة للاستعانة بهم كلاعبين متخصصين فى الاعداد كمعدين *as setters* أو المتخصصين للعب فى المنطقة الخلفية *Back court players* كمدافعين *defeners*).

أيضا فى نفس الوقت يجب أن نلفت النظر حول هؤلاء اللاعبين فهم عادة ما يكونوا غير قادرين على القيام بواجباتهم خلال الهجوم أو الدفاع ولهذا فإن غالبية هؤلاء يطلق عليهم فى هذه الحالة المعدين فقط، *only setters*.

وغالبا ما يكون هناك نوع ثالث من اللاعبين الذين يتمتعون بجميع القدرات المهارية الجيدة *with good allround abilites*، ولكنهم بعيدين بصورة كبيرة عن التخصص المهارى فى الهجوم أو الاعداد كذا الدفاع ولكنهم يحيدون هذه المهارات بصورة أو شكل عالى الأداء، فيقولون عنهم *with out special skills an attacking and setting, and defending*

وهؤلاء اللاعبين يطلق عليهم اللاعبين اليونيفرسال (الشامل) *unirersal players*، وفى بعض الاحيان نجد أن هناك بعض اللاعبين عادة ما يكونوا طوال القامة *usually very tall* يتمتعون بقدرات خاصة فى الهجوم أو الدفاع فقط، ولكنهم ضعاف فى الاعداد أو فى الدفاع عن الملعب، خاصة فى المنطقة الخلفية.

كذا هناك نوعاً آخر من اللاعبين عادة قصار القامة جدا *Usually very short* ويتمتعون بمهارات الاعداد الجيد فقط، وكذا العاب الدفاع عن المنطقة الخلفية، ولكن قدراتهم ضعيفة فى الجزء الامامى من الملعب، وهذا النوع من اللاعبين هو ما يطلق عليهم اللاعبين المتخصصين *Colled specialists*، وعلى المدرب أن يلائم فى طريقة تشكيل أو وتكوين فريقه من هذه الأنواع المختلفة من اللاعبين وأن يختار الملائم أو المناسب لخطة فريقه *Optimal team tacticés*، وهذا يعتبر من الواجبات الصعبة لذا نحن نرى أنه يجب على المدرب أن يتمتع بالعين الخبيرة *eye's coach's*، عند اختياره لهؤلاء.

ولهذا سوف نحاول هنا أن نوضح عدد من العوامل التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند تكوين الفريق :

١ – على جميع اللاعبين الست الاساسين أن يكونوا قادرين على اللعب الجيد والمؤثر سواء فى المنطقة الامامية أو الخلفية (بمعنى : أن تكون قدراتهم تسمح باجادة العاب الدفاع والهجوم على السواء.

All the players of the first six should be able to play effective an both back an front Court.

٢ – يجب أن يوزع اللاعبين داخل الملعب بطريقة تحقق التوازن فى الهجوم أو الدفاع، بمعنى أخر يجب أن يكون توزيعهم فى أزواج *in pairs* أو مجموعات

groups ، طوال tall أو قصار Short ، معدين setters ، مهاجمين attacking ، أو في النظام التقاطعي الذي يطلق تقاطع المراكز Crossing position .

The players should distributed around the court to a chive a balance in attack and defense abilities.

٣ – يجب على اللاعبين المتخصصين أن يستعان بهم في حالة الهجوم أو الصد فقط أو الاعداد فقط، كما يمكن أن يكونوا أكثر نفعاً عند الاستعانة بهم أثناء إجراء التغيير في الصفوف لزيادة إمكانيات الهجوم أو الدفاع.

specialist players should be used only for attacking, blocking or setting and more usefull on bench for substitition.

٤ – كنصيحة أن من الافضل أن يكون هناك على الاقل لاعبان يجيدان الهجوم إجادة تامة ومعهم لاعب يجيد الاعداد، ذلك في كل صف دائما حتى اثناء التغيير العادي.

it is adivsable to have not less than two attack players and one good setter in the bench as normals substatutes.

٥ – يجب أن يكون هناك لاعب واحد أو لاعبان على الأقل ذوى خبرة كإحتياطي يمكن الاستعانة بهم في التغيير في الحالات الطارئة.

there should be one (or two) experienced players as reserve to used substitutes in case emergancy.

٦ – يجب على المدرب دائما أن يولي إهتماما خاصا، ويبحث دائما عن اللاعبين صغار السن، وذلك لكي يحافظ دائما على روح الفريق العالية.

the coach should alawyes be looking for young players to keep the team strong and high spirited.

ثالثا : الاستراتيجية ككل *over all strutegy* :

أ - الاستراتيجية الخاصة بالفريق *strategy of team* :

وفي هذا الجزء الخاص بالاستراتيجات الخططية *strateges* ، يجب أن يستخدم الفريق في حالة تجهيزه للمباريات الهامة أو المنافسات أو البطولات الأولمبية *important game, tournment or champion ship* ، الخطط أو الاستراتيجيات الملائمة التي تتفق وحالة فريقه، كما سبق أوضحنا، وكذا تتفق وأهمية البطولة، أو تتفق وسمعه الفريق... الخ، وفي هذا الجزء نجده أن كان مثار إهتمام وجدل من

كثيرا من المهتمين بمجال تدريب الكرة الطائرة، ولهذا فنحن هنا سوف نولى هذا الجزء أهمية واستفاضة خاصة من خلال بعض الملاحظات والمتمثلة فى الآتى :

– اذا يجب على فرق القمة أن تبدأ فترة الاعداد مبكرا عن ميعاد البطولة قدر الإمكان، وفى حالة الفرق القومية (فرق القمة) يجب أن يتم تجهيز هذه السرق قبل المباريات الدولية أو المنافسات فى فترة لا تمثل عن (٦) ست أشهر ، كما ينصح بوضع خطة خاصة تناسب وطول هذه الفترة التى تسبق الاعداد.

هذا ويمكن أن تحتوى خطة إعداد فريقك على بعض النقاط الهامة التالية :

* يجب أن تكون إمكانيات اللاعبين المهارية والخططية فى حالة تسمح لهم بتنفيذ هذه الخطة.

* يجب أن توجه عناية خاصة اثناء التدريب لكل من النواحى البدنية والتكتيكية (الخططية) والتكنيكية (الادائية)، والعقلية وذلك عند تجهيز الخطة.

the physical, teinnical and tactical and mental training to prepare the team.

* إستطلع أو استكشف الفريق المنافس، وأعد وضع خططك بطريقة خاصة تسمح للاعبيك بأن يلعبوا ضد بعضهم البعض فى مباريات تكاد تكون حقيقية.

scouting the opponent's team and prepare special tactical plays on how to play aginst eash ather.

* إدرس حالة تكيف اللاعبين وأجعلهم متآلفين مع بعضهم البعض فى ضوء هذه الحالات.

study the playing conditions and make players familiar with this conditions.

* إتفق (رتب) بعض المباريات التجريبية (الاعدادية) مع بعض الفرق الأخرى.

Arranging preporatany of matches.

* إهتم بعمل إعداد فردى لبعض اللاعبين.

take care of the indiv:dual preporation of some players.

* باشر أولا بعض اللاعبين فى حالة إعطاؤك بعض الواجبات الفردية.

make bservation to some players when you give some individua! tasks.

ب - الاعداد والادارة الخاصة بالفريق :

B) The managment and the preparation of the team.

وفى هذه النقطة يجب على المدرب العمل جاهدا على تنفيذ مجموعة النقاط التالية :

* اعمل على اعداد فريقك بطريقة تجعله فى أحسن حالته البدنية، مع ملاحظة أنه خلال الاعداد الخاص يجب أن ينصب الاهتمام والتركيز على تنمية السرعة *speed*، التحرك السريع *Quick movement* وكذا الرشاقة *agility*.
* مع ملاحظة الحرص والاهتمام أو العناية باللاعبين المصابين والابتعاد عن حدوث إصابات جديدة.
* عندما يكون فريقك قد بدأ فترة الاعداد مبكراً *is in its earlys Stage* يستحسن اعطاء كثيرا من المواسم التعليمية *Learning sessions* أو المبارايات التجريبية خلال الموسم، كاحتكاك بقدر المستطاع.
* قبل بدء فترة المبارايات (المنافسة) بعدة أيام يفضل ويستحسن أن تخفض *reduce* من خلال هذه المواسم أو المبارايات التجريبية ولكن فى نفس الوقت كثافة التدريب *Intensity* يجب أن تكون قريب قدر المستطاع من المبارايات القوية.
* قبل بداية المنافسة او البطولة يجب أن يكون اللاعبين فى حالة استرخاء *relaxed* بما فيه الكفاية، ومن الممكن أن يسمح بفترة راحة اليوم كامل قبل المباراة.
* تأكد من أن جميع لاعبيك يتمتعون بالثقة بالنفس وذلك يجعلهم مسترخيين، وفى شهيه جيدة لإنجاز المباراة *in a good hungrg to the game*.
* أعطى بعض المقترحات الفردية *individual segesstion* لاولئك اللاعبين الذين لديهم القدرة على الاستثارة *who are opt to get, excited* وخفض من قلقهم *restlessness*.

جـ - استكشف فريقك المنافس وجهز تقييم خططى :

c) scouting your opponents and preparing a tactical evaluation.

أن من الأهمية بمكان أن يقوم كل مدرب بعمل استطلاع على الفريق المنافس له، وذلك بغرض الوقوف على نواحى القوة لمحاولة إيجاد الحلول لمعارضتها أو نواحى الضعف لإستغلالها، وباستعمال أساليب التقييم والتحليل العلمية، يستطيع هذا المدرب أن يقف على تلك النواحى الخاصة بكل من مواطن القوة والضعف، إذ يجب على

كل مدرب تدوين ملاحظاته على الفريق المنافس وما يتمتع به من خصائص معينة، مستعينا فى ذلك بطرق تحليل المباريات والتى سوف نتناولها فى هذا المؤلف فيما بعد بشئ من التفصيل كلما أمكن ذلك، وفى حالة إعداد المدرب لفريقه فإن من الأفضل أن يكون ملماً بالنواحى الآتية :

١ - تآلف (تجانس) الفريق المنافس ؟ من ناحية :

composition of the opposing team

أ - كم عدد اللاعبين، الضاربين، المعدين، كم عدد اللاعبين الذين يطلق عليهم *all round* من غير المتخصصين ؟

ب - من هم الست اللاعبين الأساسين المتوقع أن يبدأ بهم المدرب الأخر ؟

جـ - من هو كابتن (رئيس) الفريق ؟

د - ما هى عدد الدورات المضادة التى يقومون بتنفيذها ؟

هـ - من هم أهم اللاعبين الذين عادة يقوموا بالتبديل ؟

٢ - القدرات التكتيكية والتكنيكية *technical and tactical Abilities* :

أ - ما هى الأنواع الارسالات التى يستعملها كل لاعب ؟

ب - ما هو اللاعب المرسل الذى يجيد نوعاً خاصاً من الإرسال؟

جـ - ما هو الارسال الأكثر تأثيراً ؟

د - من هم اللاعبين الذين يتمتعون بصفات خاصة ؟

هـ - من هو اللاعب المرسل المتخصص الذى عاده ما يتم له طلب التبديل ؟

٣ - استقبال الإرسال *Service Reception* :

أ - أى تشكيل استقبال الارسال *receiving formation* سوف يستخدم بالنسبة لمكان اللاعب المعد ؟

ب - ما هو الارسال الأكثر تأثير ؟

جـ - أين النقط الضعيفة فى الفريق ؟ المستقبل ؟

د - من هو أضعف مرسل الذى، يفتقد لمهارة، وقدراته العقلية ضعيفة .. الخ ؟

٤ - الاعداد *setting* :

أ - من هم المعدين ؟

ب - ما هى أفضل أنواع (أنماط) الاعداد الذين يجيده هؤلاء المعدين ؟

جـ - أى نوع من الاعداد ضعيف بالنسبة له ؟

د – ما هى النماذج المنفذه لتوزيع الاعداد ؟

هـ – فى أى المواقف يستعمل الاعداد العالى *high set*، والهجوم السريع *Quick attack*.

٥ - **الهجوم** *attack* :

أ – من هو اللاعب المهاجم الاكثر فعالية وتأثيراً ؟

ب – ما هى نقط القوة لديهم ؟

جـ – ما هى نماذج وأشكال الهجوم التى يجيدونها ؟

د – ما الأنواع المختلفة للضرب والخداع التى يجيدونها ؟ (من ناحية الأداء واتجاه الضرب).

هـ – ما هى نماذج وأشكال تغطية الهجوم ؟

و – من منهم يفضل استعمال الكرات التكتيكية والضرب من أعلى حائط الصد ؟

٦ - **الصد** *Blacking* :

أ – ما هى نماذج حائط الصد التى يجيدونها ؟

ب – ما هى نماذج حائط الصد التى يجيدونها باستعمال التغيير *including switching* ؟

حـ – من هو أكثر لاعبى الصد فعالية ؟

د – ما هى النقط الضعيفة فى حائط الصد (لاعبين قصار القامة *shorter player*، لاعبين بطئين *Slow players*، لاعبين ضعاف الاداء التكتيكى للصد *players of poor Technique*).

هـ – ما هى (أنماط) أنواع الصد التى يجدونها (حائط صد هجومى *Offensive Block*، حائط دفاعى *definsive block*، حائط صد عادى *normal Block*).

و – ما هى انواع الهجوم الناجحة (ضرب *spike*، ضرب قاتل *killer*، ضرب خداع *fake*، ضرب خفيف *tips*، صد خارجى *Block out*، ضرب سريع *Quick attack* .. الخ.

٧ - **تغطيه حائط الصد ولعب الملعب الخلفى :**

Blocking cover and Back court play.

أ – ما هى أشكال والتكوينات الخاصة بتغطية حائط الصد (اقواس التغطية) التى يجيدونها ومن هم اللاعبين المنفذين لها ؟ كذا ما هى العاب الملعب الخلفى المنفذة ؟

ب - من هم اللاعبين المتكامنين مهاريا *skill full player*، ومن هم اللاعبين سريعى الحركة أو التحرك *mobile players*، ومن هم اللاعبين الضعفاء *weakness players*، والابطاء حركة.

جـ - ما هى الثغرات المفتوحة، وأين نقط الضعف ؟

د - ما هى أنماط (أنواع) الهجوم المؤثر ؟

٨ - المدرب المضاد (مدرب الفريق الآخر) *Oppanents coaching* :

أ - ما هى حالة المدرب الآخر ؟

ب - هل هو دائم الاثارة ؟

جـ - متى يقوم باجراء التبديل *substitution* ؟ والوقت المستقطع *time out*.

د - هل يستمر فى تنفيذ خطته أو يعمل على تغييرها باستمرار ؟

هـ - تحت أى ظروف أو حالة يقع المدرب ؟

و - ما يجب أن يتعلمه الفريق من المدرب ؟

ز - ما هى اتجاهاته (الشكل الخاص باللعب) ؟

٩ - الحالة العقلية والبدنية *physical and Mental Aspects* :

إن النصر أو الهزيمة غالبا ما تقررها القدرات البدنية اللاعبين *Physical abilisties* أو نوعية القدرات العقلية *mental qualitises* والتى يتأثر بها كل من الأداء الفنى والأداء الخططى للاعبين، وذلك من خلال محاولة المدرب الاجابة على التساؤلات الاتية عند استطلاع الخصم بالنسبة لهذه الحالة ؟

أ - ما هى شكل ادائهم أثناء الوثب، وكذا.

ب - ما هى قدراتهم الخاصة أثناء السرعة والرشاقة ؟

جـ - ماذا عن حالتهم وعن *stamina* ؟

هـ - الحالة التى عليها روح الفريق ؟

و - من هو المهاجم الضعيف ؟

ح - هل يستسلمو عندما تكون نتائجهم أقل (النقط أقل).

ط - من الذى يصبح أكثر عصبية أو عند تقارب النقط أو عند ارتكابه أكثر من خطئين متتالين.

ى - من هو اللاعب الذى يصبح أكثر عصبياً عند توجيه اللوم له لارتكابه خطأ سبق له أن ارتكبه ؟

ك - من هو اللاعب الأكثر خبرة والاكثر ذكاء ؟

ل - من هو مركز الروح القتالية للفريق ؟
م - من هم اللاعبون الذين يمتلكون اتجاهات عقلية ضعيفة ؟
ن - من هم اللاعبون البدلاء ؟ ما هي نواحي القوة والضعف لديهم ؟
س - في أي المواقف يفقد اللاعبون أو المدرب طباعهم (أعصابهم).
ش - من اللاعب الذي يرشد الفريق داخل الملعب وكيف تستغله ؟

ولكي تحصل على هذه المعلومات جميعها والتي سبق الاشارة اليها، لذلك يجب على المدرب أن ينتهز أية فرصة لمراقبة الفريق الآخر وهناك من الطرق العديدة التي يمكن عن طريقها تسجيل هذه المعلومات، ولكن من الممكن إستعمال طريقة بسيطة وذلك لكن تكون هذه المعلومات التي حصلت عليها دقيقة وهي أن تقوم بعمل ملخص لنقاط الملاحظة على كل من مجموعة الاسئلة السابقة، أيضا ومن الطرق الأكثر إيجابية والخاصة باستطلاع الفرق وهي التي تعتمد على التحليل الاحصائي وذلك باستعمال وتجهيز ورق تسجيل أو شريط تسجيل وباستعمال الرسم لكي تسجل مراكز وتحركات اللاعبين ونقط القوى والضعف.. الخ.

وبعد القيام بالملاحظة وتحليل الفريق المنافس، يمكن للمدرب بعد ذلك اعداد خطته التي فيها يوظف فريقه في ضوء معلوماته عن الفريق الاخر. مع مراعاة وضع خطة فريقه في ضوء الاجابة على التساؤلات الاتية :

- كيف يمكنك التقدم باستغلال نقط الضعف في الفريق المنافس ؟
- كيف نحد من النقط القوية للفريق المنافس ؟
- كيف تعوض أو تغطي النقط الضعيفة في فريقك ؟
- كيف تتفائل أو(تستبشر من النقط القوية لديك وتحسن استغلالها ؟

د - الاعداد الخاص بالفريق لاحد المباريات

the preparation of the team for match conditions

إستكمالا لتعامل النقطة الخاصة بالاستراتيجية ككل رأينا ضرورة الإشارة إلى مثال عملي يمكن لمدرب الكرة الطائرة الاستعانة به والخاص بالاعداد الفريق لأحد المباريات، فمثلا عليه أن :

- حاول معرفة حالة الفريق الآخر مبكراً بقدر الامكان مع محاولة أن نهيئ نفس هذه الحالات والظروف المشابهة من خلال التدريب والتي تتوقعها أثناء المباراة.
- حاول اعادة انتاج أو توليد *reproduce* الايقاع الخاص بالمباراة وكذا توقيت المنافسة.

- كم عدد المباريات التي يلعبها الفريق الآخر كل يوم كل أسبوع ؟
- وفي أى وقت تلعب هذه المباريات ؟
- حاول أن تعد لاعبيك للحالات المتوقعة والخاصة بالنقل *transportion* والغذاء *meals* الخ.
- حاول أن تعد لاعبيك تبعاً للحالة المناخية.
- حاول أن تعد لاعبيك تبعاً للحالة الملعب (صالات مغلقة، ملاعب مفتوحة، ارضيات - اضاءة، كرات، مشاهدين... الخ).
- دع اللاعبين يتدربوا تحت ظروف مشابهه لذلك عن طريق :
- قم بلعب مباريات مع أحد الفرق المشابهه فى طريقة لعبها للفريق الذى سوف تلاعبه، محاولا تحقيق هذا بقدر المستطاع، ومن خلال المعارف والمعلومات التى سوف تعطيها لفريقك عن هذه امباراة سوف يجعل لاعبيك لا يدهشوا عند لقاء الفريق الأصلى، (وهى النقطة التى سوف نتناولها فيما بعد بشئ من التفصيل).
- اعمل على تنمية المعلومات والمعارف والخطط الخاصة بهذه المباراة حتى تفاجأ الفريق المنافس.

هـ - هناك حاجة لكي يكون لديك بعض العاب تدريبيه على رأس المباريات الهامة :

there is a need to have some practice games a head on head of an important compotion

حاول خلق نفس المراقف أو المشابهه لها عن طريق :

استعمل بعض المباريات التجريبية لمراجعة التكوين النهائى للفريق، كذا التأكد من قدرات اللاعبيك، حتى تستطيع التأكيد من أنهم يستطعيون أن يدركوا متطلبات الخطة، إجعلهم يتأكدوا من أنهم قادرين على تطبيقها بطريقة فعالة، ذلك بواسطة إعدادهم وتجهيزهم عليها، وفى النهاية حاول أن تختار الست لاعبين الاساسين وإفحص كذلك اللاعبين الست لاعبين البدلاء الأخرين. وتأكد من أن مستواهم لا يقل عن مستوى الست الاساسيين وبعد هذه المباريات الاعدادية (أو التجريبية) أعمل على تحسين خطتك، التكتيكية، ولو كان من الضرورى فيجب أن تغييرها أو نعدلها.

تجنب *Avoid* عبء المباريات القوية وأجعل الضغط العضلى قليل وذلك قبل المباريات الهامة.

لا تجعل لاعبى فريقك يلعبوا ضد منافسك الرئيسى مالم تكن متأكد من أنك تستطيع هزيمتهم لو كان لا مفر من اللعب عليك، ومن الافضل استعمال الخطط الخداعية، ولكن لا تظهر خطتك كاملة ولكن جرب جزء منها وفى حالة المكسب فإن هذا سوف يعطى لاعبيك ثقه بأنفسهم ولكن لو هزمت فإن هذا سوف يجعلك فريقك غير شجاع.

و - الاعداد الفردي للاعبين *Individual prepatation of players* :

تعتبر النقاط التالية من الأمور الهامة التى تستخوذ تفكير المدرب :

- فالاهتمام الخاص بالاداء الضعيف.
- أو النواحى البدنية أو الاشكال المختلفة للتكتيك.
- أو العمل على تقوية بعض النقاط لتكون أكثر قوة، يجب أن تكون محور اهتمام اللاعبين.

وعلى كل لاعب أن يولى اهتمامه بغرض تنمية وتحسين أحد نقاط القوية (أحد المهارات التى يجيدها اللاعب ويتقنها) وذلك بهدف ربطها فى الدور الذى يلعبه عن تنفيذ خطته.

مراقبة المباراة (*)
game coaching

أ - مقابلة الفريق قبل بداية المباراة
Meeting of the team befor the match

وفى هذا يجب على كل مدرب أن يرتب مقابلة مع افراد فريقه بالكامل وذلك قبل بداية المباراة وهذه المقابلة يجب أن تكون قصيرة وواضحة، وفيها أيضا يحث المدرب اللاعبين ويشجعهم على بذل أحسن عطاء لديهم. كما عليه أن يحرك عواطفهم بكلمات ولكن بالقليل منها، كما عليه أن يولى اهتمامه إلى بعض النقاط الهامة والتى تتعلق بالمباراة كذا بوجه فريقه الى الهدف الأساسى الذى عليهم تحقيقى، كذلك عليه أن يركز دائما على النقاط الرئيسية أو الضعيفة باستمرار. كما عليه أن يركز دائما على الدور الهام الذى يلعبه كل لاعب، ولا يفوته أيضا أن يعطى

(١) للاستزادة حول هذا الجزء راجع الفصل الرابع عشر، والخامس عشر بفن إدارة المباريات.

للاعبين إحساس حقيقة كله تفاؤل رابطا ذلك بالغرض الاكيد لفريقه وأخيرا يجب عليه أن يعطى تعليماته النهائية بـ كل ما يختص بالاعداد.

ب - الأحماء قبل بداية المباراة *warming up before the match* :

وهنا يجب أن نوجه الاهتمام، إلى ضرورة وصول الفريق الى حجرة خلع الملابس ليس أقل من ساعة قبل بداية المباراة وعلى اللاعبين البدء فى عمل الاحماء الخاص بهم، على الاقل قبل بداية المباراة بنصف ساعة، وفى فرق المستويات العالية غالباً ما يستعمل أكثر من النصف ساعة خاصة بالاحماء.

وجديرا أن نلفت النظر إلى أهمية الاحماء، حيث أن دون الاحماء الجيد، سيصبح اللاعبين غير قادرين على اعطاء المستوى العالى من الاداء خلال المباراة، خاصة فى الشوط الأول، على أن يكون الاحماء الذى يقوم به اللاعبين شاملا لجميع المحتويات من العناصر البدنية والمهارية، يجب عليهم أن يكونوا (عرقى) *sweating*، ولا يفوتنا هنا ضرورة التركيز على الاحماء الخاص الذى يخدم القدرة الذهنية. والذى يجعل ادائهم يتسم بالانسيابية، كما يجب أن يتضمن الاحماء على عنصر هام من المرونة (مدى الحركة فى المفاصل) وتدريبات الإطالة هذا بالاضافة إلى التأكيد خلال الاحماء على المهارات الاساسية وذلك بالتكرار الخاص بعناصرها الرئيسية قبل أداء أكبر عدد من التكرارات كالارسال أو الاعداد والضرب.. الخ.

كما يجب خلال الاحماء أن نعمل على نمو روحهم القتالية قبل بداية المباراة مع ملاحظة أن جميع الحركات وأشكال الاداء المختلفة يجب أن تؤدى. وفى هذا المجال ويجب أن نشير إلى أن التدريب الرئيسى الذى زمنه يتراوح ما بين (٣: ٥ دقائق) داخل الملعب يجب أن يكون غرضه الآتى :

أ - يتعود فيه اللاعبين على الجو المحيط، الملعب، الشبكة، الخطوط، الاضاءة... الخ.

ب - حتى يعطى اللاعبين الاحساس بالثقة بالنفس، وذلك عن طريق استعمال التدريبات السهلة والفريق هم ناجحين فى أدائها.

جـ - إسترخاء اللاعبين ممارسى الارسال.

د - ليظهروا روحهم القتالية وذلك عن طريق أدائهم لبعض التدريبات السهلة، ذلك عدما يكون الفريق المنافس على الشبكة.

هـ - حتى يحددوا النهاية الافضل الخاص بالملعب وذلك عند إجراء القرعة.

و - بمجرد بدء المباراة، على المدرب أن ينادى على جميع لاعبيه وأن يقوم باعطائهم نصائحهم الاخيرة.

ز - قرب موعد بدء المباراة على اللاعبين أن يذكروا مفهوم محددا، هو أنهم سوف لا يتركون المباراة الا وهم فائزون.

جـ - نصائح خاصة بارشاد (قيادة) الفريق خلال المباراة :

Advice for Guiding the team during the game

- في وقت مبكر جدا من المباراة، على المدرب أن يقيم ما اذا كان اللاعبون قادرون على تنفيذ الخطة أم لا.
- على المدرب أن يحاول جاهدا أن يجد مخرجا بخطة تكتيكية خاصة بالفريق لاخر، فلو كان من الضروري فعليه أن يقوم باجراء تعديل لبعض اللاعبين ليكون ذلك بمثابة هجوم مضاد لخطة الفريق المنافس.
- خلال الشوط الأول، على المدرب يقرر أن يبدأ بست لاعبين في حالة جيدة تماما يتمتعون بالاداء الفردي والجماعي الجيد في حالة ما إذا كان أحد هؤلاء اللاعبين خارج حالته سواء البدنية أو المهارية الخططية فعلى المدرب ألا ينتظر طويلا لتغيره، وفي حالة مثل هذه في المباراة فإن لدية الفرصة لان يقوم بالتبديل دون مخاطرة كبيرة.
- ومن ناحية أخرى، يجب على المدرب أن يكون واثقا من لاعبيه خلال المباراة، حتى إن لم يكن في استطاعتهم تحقيق أمله، حيث أن هذا غالبا ما يحدث في بعض المباريات، إذا ربما يحصل أن يفقد الفريق بعض النقط في نصف الشوط أو ربما شوط كامل قبل حدوث أي شئ.
- كما يجب على المدرب أن لا يسمح لاى لاعب بأن يستسلم بسهولة أو الكف عن الدفاع على أى كرة، حيث أن هذا سوف يحدث اضطراب لاداء الفريق وبالتالى تتأثر حالته النفسية.
- أيضا يجب على المدرب الا يقوم بتعديل أو بتغير خطته حتى يتأكد تماما أن خطته التى يلعب بها لا تفلح.
- يجب على المدرب الا يظهر للاعبيه خيبة أمله فيهم أو انعدام ثقته بهم، حصل هذا وشاهده اللاعبين بما يرتسم على وجهه من علامات أستسلام، فسوف يستسلم لاعبيه بالتالى.

الموقف (الحالة) *Attiude* :

التى عليها الفريق عامل هام جدا، وكلا الفريقين له الفرصة لينتصر فالمباراة لا يتحدد فيها الفائز والمهزوم إلا بانتهاء لعب النقطة الاخيرة. وفى معظم المباريات

نرى أن الفرق الضعيفة لديها الفرص لكى تفوز بالتالى عليهم أن يستعدوا لتحقيق هذا الفوز هذا فى حالة ما إذا اعتقدوا أن فى استطاعتهم، نحقيق ذلك وعملوا ألا يفتقدوا روحهم القتالية وثقتهم فى أنفسهم كذلك لو كان الفريق الذى أمامهم فى حالة مختلفة ومتأرجحا فى مستواه فإن الفريق الاقل لدية الفرصة ليفوز بالمباراة، أو على الاقل بأحد الاشواط أو باكبر عدد من النقاط فى أحدى الاشواط، وهذا يجب أن يكون هدفه استغلال الفرص الملائمة فى كل شوط.

كما يجب ملاحظة إن هناك بعض النقاط الهامة، والنواحى النفسية التى تشكل حاجزاً فى المباراة وأنه من المهم جدا أن يعلم الفريق أى من هذه الحدود أو الحواجز عليه أن يجتازها **فالحاجز الأول :** يتكون من ٣ : ٤ نقط والتالى يتكون من ١٠ إلى ١١ نقطة والاخير فيكن من ١٣ : ١٥ نقطة، وهنا فى حالة احتساب النقاط قبل إجراء التعديلات، إلا أنه يمكن أن تحتسب هذه النقاط فى الشوط الحاسم (الخامس)، بينما فى التعديلات الحديثة لكيفية إحتساب النقاط فمن الممكن إعتبار الحاجز الأول (٧ : ٨) نقط، والحاجز الثانى (١٩ : ٢٠) والحاجز الثالث (٢٢ : ٢٤) نقطة، لذلك يجب على المدرب أن يحاول ويتأكد من أن فريقه سوف يجتاز هذه الحدود أو الحواجز أولا أما فى حالة ما إذا وصل الفريق المنافس لهذا الحدود قبلك (قبل فريقك)، ففى هذه الحالة عليك أن تبطئ من تقدمهم حيث أن هذا سوف يساعد فريقك على أن يعود الى حالته الطبيعية فى أول المباراة (مثلا، لو كان بادئها بصورة جيدة) وهذا لا يتحقق ألا بتغيير لايقاع اللعب، من خلال تغيير الخطط، أو أخذ وقت مستقطع أو إجراء تبديل وجميعها عوامل تعمل على تعطيل لسرعة اللعب.

وإنه من الضرورى أن يقوم المدرب بمنع اللاعبين من ظهروا روح التفاخر والنجومية الفردية فالكرة الطائرة لعبه جماعية، ولكى يتحقق الفوز فيها يجب إن يعمل جميع اللاعبين مع بعضهم البعض، فاللعب الفردى يعقده ويقضى على روح الفريق..

وخلال التحليل العملى للمباراة كثيرا ما يظهر من خلال ورق التسجيل والنماذج المختلفة لورق التسجيل أن إحدى هذه الفرق تمتلك روح الاستهلال أو روح افتتاح اللعب غالبا ما يحقق النجاح فالفريق الذى يمتلك هذا الاستهلال في بدء اللعب نرى تسجيل نقطة تلى الأخرى.

ولهذا فلا داعى أبدا وأنت كمدرب أن توقف اللعب عندما ترى هذه الروح، وهذا الاستهلال الذى يتمتع به فريقك كذلك يجب أن تكون حريصاً على الا يفقد فريقك

هذه الروح فاذا ما أفتقد هذه الروح فإن هذا يساعد الفريق المنافس على عودته الى حالته الطبيعية فى أول اللعب.

ونحن نرى إن الفريق عادة ما يكون قادر إما أن يفوز الفريق بالثلاث اشواط متتالية، خاصة ما اذا كان يلعب مع منافس مساوى له فى القدرة، ولكن إذا حدث وأن كانت النتيجة ٢/ صفر عليهم أن يستعدوا مرتين بكل ما يمتلكون من قوة حتى يستطيعوا أن يفوزوا بالمباراة، حيث عليهم الا يفاجئوا أو يندهشوا أو حتى يصابوا بخيبة أمل عندما لا يستطيعون أن يفوزا بالشوط الثالث، (لذا أشرنا الى استعدادهم مرتين!!!).

كما يجب أن نوجه العناية إلا أنه، إذا ما كان الست لاعبين الموجودين بالملعب هم الذين فقدوا أو كانوا سبب فقد الشوط الثالث فإن هذا غالبا ما يكون مرجعة عدم التركيز أو اللعب فى بهذه الحالة فانه من الافضل اجراء تبديل لاعب بلاعب، حتى تعمل على إبطاء ايقاع اللعب وهذه التغييرات الحادثة سوف تعمل غالباً بقدر المستطاع لمحاولة تحقيق الفوز بأحدى الاشواط أما فى حالات الأخرى فانها تعطى فترة راحة للست لاعبين البدلاء أو لك كمدرب، أو قد تكون فرصة طيبة للمدرب أن يبدأ بهم مرة أخرى أحد الاشواط وهم فى أحسن حالاتهم البدنية والعقلية إذا ما كانوا قد نالوا جزء من الراحة.

هذا إذا ما دعت الضرورة إلى ذلك.

د - عند طلب وقت مستقطع او تغيير

when the call a time out and a substititis

تعتبر الحالات التالية من الأمور الهامة التى تستدعى قيام المدرب باجراء تبديل أو طلب وقت مستقطع إذا:

- ما فقد الفريق أكثر من ثلاث نقط متتالية (خاصة) من ارسالات الفريق المنافس أو حائط الصد أو نتيجة أخطاء بعض لاعبيك والتى ليس سببها الفريق الأخر (فيما بينهم).
- أو فى حالة ما إذا كان الفريق سئ التنظيم أو مضطرب واللاعبين فى غير مراكزهم التخصصية.
- إذا ما كان فريقك ليس فى حالته النفسية المعتادة أو فاقداً لها.
- إذا قام الفريق المنافس بتغيير خطته ونجح فى تنفيذها.
- إذا لم يستطيع فريقك أن يحقق مقابلة وإيجابية عند تنفيذه للخطة الموضوع.

- إذا ما أردت أن تقوى فريقك وذلك باعطاءه تغيير خططى جديد.
- إذا لم يستطيع أحد لاعبيك التحرك أو فقد القدرة على التصميم أو سوف، يؤثر بادائه الضعيف على جماعية الفريق.
- إذا أردت أن توقف من ايقاع تقدم الفريق المنافس وذلك باجراء التغيير الملائم أو المناسب.
- إذا ما أردت أن تعود بفريقك الى حالته الاستهلالية (المبآداه) *(imitiatne)*.
- إذا ما وصل الفريق المنافس الى أحد لحواجز الأولى (٧ : ٨ نقط)، وكان فريقك قريب منه بنقطتين أو أكثر وإذا أردت أن توقف تقدمه بوصولك قبله لاحد الحواجز الثلاث.
- إذا أردت أن تهبط من حالة الفريق الآخر النفسية.
- إذا ما أردت أن تعطى بعض نصائحك فى الشوط النهائى أو فى نهاية المباراة.
- إذا ما أصيب أحد لاعبيك أو تملكه التعب أو فقد روحه المعنوية.
- إذا لم يتبع أحد لاعبيك واجباته الخططية المحددة له أو لم يتبع أوامرك.
- إذا ما أردت، من خلال التغييرات إدخال أحد اللاعبين الذى يتمتع بقدرات أو مهارات خاصة، بغرض تغذية الخط الامامى أو الخط الخلفى و لكى يكون مفاجأة الفريق الاخر.

استعمال الوقت المستقطع *the use of time out* :

وفى الحقيقة هناك العديد من النقاط الهامة التى تتعلق باستعمال الوقت المستقطع والتى يجب أن يضعها كل مدرب نصب عينيه ويعيها تماما عند استعمال هذا الوقت فمثلا عليه :
- أن يعرف أن هناك فقط عدد (٢) وقت مستقطع لكل فريق، يعمل على الا يضيعهم.
- على المدرب أن تكون ملاحظاته جاهزة في ذهنه وأن يكون واثقا من نفسه.
- بمجرد طلب الوقت المستقطع من جانبه أو جانب المدرب الاخر يجب أن يذهب اللاعبين إلى مقاعدهم وكل واحد منهم أن يعطى إهتمام بالكامل عند سماع التعليمات.
- يجب على المدرب أن يكون إستنتاجى وليس هدام خلال الوقت المستقطع.
- إذا لعب الفريق أو أحد اللاعبين وكان سيئا يجب على المدرب أن يكون إيجابياً.
- بدلا من أن تعنف اللاعب على ادائه أو تكراره فى الخطأ ما يجب على المدرب أن يعطيه بعض الملاحظات ليحسن من ادائه.

- لابد من أن يعلم المدرب أن اللاعبين محتاجون للنصح خلال الوقت المستقطع، وليس فى أى فترة أخرى من الموسم التدريبى.
- لو كانت معلومات الفريق خاطئة عن الفريق المنافس، وكنتيجة مفاجاتهم نماذج بأشكال مختلفة لطرق اللعب لهذا الفريق، يجب عليهم فوراً أن يغيروا من مركزهم وإن يأخذوا مراكز جيدة بما تتفق وطبيعة لعب الفريق الاخر، على أن يتم هذه بسرعة قدر المستطاع.
- يجب أن يتجه اعطاء نصحه للآتى، أين يوجه الارسال، أى من اللاعبين يقوم بالاعداد، لاى جزء من الاجزاء الملعب بوجة الضربات الهجومية.. الخ.
- يجب أن يكون هدف المدرب هو تحسين اشكال اداء الفريق وذلك باعطائهم النصيحة على كيفية ربط لعب بعضهم ببعض، كذلك على كيفية خلخلة دفاع الخصم.
- خلال الثلاثون ثانية (زمن الوقت المستقطع) يجب على المدرب الا يسمح بالتخاصم أو المشاجرة أو المحاورة أو المناقشة بين اللاعبين.
- يجب على المدرب خلال الوقت المستقطع الا يسكت بل يجب أن يتكلم ولكن بهدوء ويتفاؤل عند اعطائهم أو الأوامر وأن يعمل على طمئنه فريقه واعطاؤهم الثقة بأنفسهم.
- يجب على المدرب أن يعرف إن الذى يشتكى أو يغضب خلال الوقت المستقطع أو يفقد طباعة يعمل على هبط همه فريقه.

ز - كيفية إجراء التغيير *How to substitute* ؟

تعتبر عملية إجراء التغيير أو التبديل عملية لا تقل أهمية عن الوقت المستقطع، فيجب على مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة أن يستوعبوا الحقائق التالية المرتبطة بتغيير أو التبديل ومنها :

- عند مراقبة المدرب للاعبين الست الموجودين داخل الملعب، يجب أن يعمل على تقيمهم ليس فقط من ناحية أدائهم البدنى أو الخططى بل من ناحية تكيفهم مع بعضهم البعض، كذلك من ناحية روح وحالتهم النفسية ولو لم يستطع أحد اللاعبين أن يبذل كل جهده خلال الشوط أو كان مظهره من خلال الاداء سيئا أو كان له تأثير السئ على اداء الفريق وعدم تكيفه معهم كل هذه الحالات ترغم المدرب على تغييره بسرعة وفى أقرب فرصة.
- لو أمتلك فريق الروح الاستهلاليه لبدء اللعب أو مفتاح اللعب وأخذ فى التسجيل فى تتالى، فينصح بعدم التغير أثناء هذه اللحظات من الملعب، عاملا بمبدأ هام وهو

(الا تغير الفريق الفائز) حيث غالبا ما يحاول المدربين اعطاء أحد اللاعبين الفرصة للعب حتى لو للحظات ولكن فجأة نرى أن الشوط المباراة قد ضاعت نتيجة قبل هذه الخطأ.

- أنه ليس من المصلحة أن تكون دائم التغيير أو التبديل، فإن هذا سوف يفقد الفريق إنسيابية أو سلاسة اللعب وبالتالى سوف يفقد اللاعبين ثقتهم بأنفسهم.
- يجب أن يكون إختيار المدرب للاعبين الست الأوائل الذى سوف يبدئ بهم المباراة جيدا وأن يكون واثقاً من أنهم سوف يستطيعون إستكمال جميع الاشواط، وباجراء تغيير واحداً واثنين على الاقل. مع ملاحظة لو كان هناك أكثر من هذين التغييرين فإن الخطة أو الوحدة النفسية الخاصة بالفريق سوف تكون فى خطر.
- ضع فى اعتبارك أن الست اللاعبون مثلهم مثل *orcherstra* ويمكنك أن تختار أحسن الوسائل، مع ملاحظة أن عليك أن تحقق التوزان بين اللاعبين، من ناحية أخرى يجب عليك إجراء التغيير بسرعة قدر المستطاع عندما يكون هناك ضرر على أحد اللاعبين الست من ابنائه فى الملعب.
- فى بعض الاحيان نرى أن يكون هناك لاعبا يتمتم ضرورة وجوده بالنسبة للفريق (بمعنى كابتن الفريق أو لاعب أخر يكون ضروريا للحالة النفسية الخاصة بالفريق، فلا يجب تغييره، حتى لو كان فى حالة غير طيبة، فى حين هناك لاعب أخر ربما يكون فى حالة جيدة ولكن سوف يكون له شعوره السئ على الفريق، لهذا لا يكون من الملائم أن يكون بديلا.
- عندما تقوم باللعب أمام أحدى الفرق الضعيفة، فمن الممكن من أن تطعم الست اللاعبين (البدلاء) (الاحتياطين) باللاعب واحدا بلاعبين فهذه فرصة تسمح لهم باظهار نبوغهم.
- التغيير يجب أن يكون *imprapised* ويجب أن يكون جزء الخطة وأن يقوم الفريق بالتدريب عليه خلال عدة مباريات تجريبية، وعلى كل لاعب بديل أن يعرف دوره ومركزه قبل النزول الى أرض الملعب.
- كما يجب على المدرب أن ينادى على اللاعب البديل قبل إجراء التبديل بوقت كافى حتى يقوم بعمل الاحماء.
- ربما يقوم المدرب باعطاء اللاعب البديل بعض النصائح أو الاوامر، ذلك قبل اجراء التبديل وعلى اللاعب البديل أن يكون مستعدا بجانب المسجل خلال لحظة التبديل.

- من الجائز أن يقول المدرب للاعب البديل سبب التبديل وبوصية بما يجب أن يفعله بمجرد ونزوله.
- يجب على اللاعبين الست الاساسين أن تكون لديهم القدرة للعب خمس اشواط كاملة كل يوم والتغييرات الحادثة يجب أن تكون قادرة لان تصل بهم الى الحد الاقصى من الاداء السريع وايضا فى اقصر فترة ممكنة ولهذا فأن الاعداد للتغيرات سوف يكون مختلف عن الست لاعبيين الاساسين. لذلك قبلا يجب عليهم أن يعلموا واجباتهم خلال التدريب والمباريات التجريبية، وربما يغييروا من مراكزهم الست الاساسين هذا ما يجب أن تفعله منهم خلال المباراة.
- تستخدم أو تبدل اللاعب البديل الذى لم يعمل إحماء جيد، وهذا يعتبر سببا من بعض اللاعبين البدلاء لابد أن يقوم بعمل الاحماء بجوار الملعب، وفى المنطقة المحددة قانونا.
- يمكن للمدرب تقوية طرق اللعب الهجومية والدفاعية وذلك، عن طريق إجراء التغييرات اللازمة والمناسبة والمنظمة وسواء كان هذا التغيير على الشبكة (فى الهجوم) أو فى المنطقة الخلفية (الدفاع) فإن مثل هذه التغييرات يجب التدريب عنها خلال الوحدة التدريبية.
- على المدرب ألا يقوم باجراء تبديل اللاعبين الصغار أو ذوى الخبرة، كذا اللاعبين المثيرين فى العابهم خاصة فى اللحظات الحاسمة، ولكن على المدرب اعطائهم الفرصة خاصة عندما يكون الفريق متقدم حتى يكون فى استطاعتهم بدأ الشوط الثانى بدون ضغط أو عبء نفسى كما لا داعى لأن تحل محلهم أحد بمجرد ارتكابه أول غلطه، كذلك لا داعئ أن تقهرهم لارتكابهم مثل هذه الغلطة.
- بالنسبة لحظات الصعبة أو الحرجة وكذا فى حالة الطوارئ استعمل اللاعبين الذين يتمتعون ببرود الاعصاب أو من هم من ذوى الخبرة ففى بعض الأحيان أن هذا سوف لا يحدث أى شئ عند حدوث تغيير خاصه إذا كان هناك لاعب صغير السئ يمكن الاستعانة للعبة بالتبديل، إذا أن مثل هذه اللاعب لا يكون خائفا للعب بشجاعة ومخاطرة ولديه القدرة على العطاء.
- إعمل باستمرار على اختبار لاعبيك فى المراكز المختلفة، حتى يتسنى لك معرفة قدراتهم بمجرد حدوث تبديلات.
- دون (سجل) بعض الملاحظات عقب كل مباراة حتى تكون بمثابة ملاحظات ثابتة.

ايقاع المباراة *Rhythm of the game* :

تعتبر إيقاع، المباراة من المقومات الهامة والضرورية لنجاح اللعب، فمما هو جدير بالذكر أن لكل فريق إيقاعه الخاص، ويمكن اللعب بصورة أفضل ولو وجد فرص لذلك *Maintains it* وفى حالة إذا ما فقد الفريق لإيقاعه فانه بالتالى سوف يفقد روح الاستهلال أو القدرة على بدء المباراة وعليه فإن مثل هذه الفريق يسهل هزيمته وبناء عليه أن من المهم جداً أن ترغم الفريق الاخر بايقاع فريقك حتى يسهل هزيمته، ويلاحظ أن عادة ما يكون بعض، الامكانيات الوفير أو *(Plenty of possibilities)* الكثيرة التى يستعان بها للحفاظ على إيقاع المباراة أو تغييره (حالات الوقت المستقطع والتغيير).

– الفرق ذات الخبرة العالية والتى تلعب فى البطولات العالمية والأولمبية لديها القدرة على تغير ايقاع المباراة واستعماله كأحد الاسلحة الخططية الهامة.

لكن قبل البدء فى تغيير إيقاع المباراة على المدرب أن يسأل نفسه السؤال التالى :

س : فى أى موقف يجب أن يبطئ من إيقاع اللعب ؟

تكون الاجابة على النحو التالى :

– فى حالة ما إذا كان الفريق سئ التنظيم أو مضطرب.
– إذا كان الفريق متعباً.
– لو كان الفريق ككل فى خارج فورمته أو فقد روح الاستهلال أو المبادآه.

س - كما يجب أن يسأل متى يجب عليه أن يسرع ؟

speed up the temp

تكون الاجابة لهذا التساؤل كالاتى :

– عندما يأخذ الفريق فى تسجيل النقط، والفريق المنافس خارج الفورمة أو مضطرب
– عند ما يكون فريق الخصم متعب أو فاقد الروح المعنوية أو سئ لتشكيل مراكز اللعب.
– عندما يحاول الفريق الخصم أن يبطئ من سرعة اللعب.

س : كيف تبطئ (أو توقف) سرعة اللعب ؟

-- وذلك عن طريق تعطيل المباراة بما يسمح به القانون واستغلال ذلك أحسن استغلال.

- بأنه تستعمل الاوقات المخصصة لايقاف اللعب كاملة (التبديل ـ الوقت المستقطع) وبين الاشواط.
- باستعمال الارسال العالى، تمريرات طويلة، الاعداد الطويل، باستعمال ثلاث لمسات دائما.
- بتأخير أو تعطيل الوقت المخصص للكرة الموقوفة *(dead ball)* ولكن بدون استعمال طرقا غير مشروعة، حيث يلجأ بعض المدربين واللاعبين إلى استعمال طرق مشروعة فى حالة الكرة الموقوفة بغرض تعطيل اللعب.

س: كيف تسرع من ايقاع المباراة:

جـ : عن طريق :

- استعمال تركيبات الهجوم السريع أو الاعداد المنخفض.
- بواسطة الهجوم بعد التمريرة الأول.
- بواسطة استعمال تمريرات المنخفضة لمسافة والقصيرة والمنحرفة.
- بواسطة نقص أو خفض الوقت خاصة عندما تكون الكرة موقوفة *dead ball*.

تحليل المباراة
Malch Analysts

لقيادة الفريق بنجاح والبعد عن الهزيمة يحتاج المدرب إلى معلومات هادفة فيما يختص بالاداء الفنى (التكتيكى) (التكنيكى) للاعبين. وخلال المباراة يجب أن نعرف أن هناك الالآف من الحركات الفردية التى يقوم بها اللاعبين بالاضافة إلى الاكثر أهمية فيها بدون كرة، وهنا نجد أن المدرب ليس فى استطاعته تسجيل كل هذه الحركات الخاصة بكل لاعب فى ذاكرته.

وتعتبر طريقة التحليل الاخصائى من أفضل الطرق للحصول على معلومات كافية عن كل لاعب، خاصة ما إذا جعلناها على يد المتخصصين فى التحليل الاحصائى من المساعدين أو ببعض اللاعبين الذين لديهم القدرة على ذلك.

وفى هذا الصدد نشير هنا إلى أنهم من الممكن أن يستعملوا نظام خاص لملاحظة حركات اللاعبين لتسجيل نتائج هذه الحركات على ورقة تسجيل أو عن طريق استعمال طريقة أخرى باستعمال شريط الكاسيت المسجل، كأحد طرق التحليل وهو ما سوف نتناوله فيما بعد شئ من التفصيل.

يمكن للمدرب استعمال التحليل الاحصائى خلال المباراة حتى يكون ذلك بمثابة المساعد له فى مناقشاته مع اللاعبين أو تكون فيما بعد المساعد له لتحسين الاداء المهارى اثناء التدريب.

وتعتبر طرق التحليل باستخدام الأفلام السينمائية أو الفيديو من الطرق القيمة جدا لتحليل المباريات، ولكن التحليل الاحصائى للافلام أو افلام الفيديو المسجلة يعتبر من الطرق المساعدة فقط ولكن ليس لتحل محل المدرب وسرعة أدراكه وفهمه لمثل هذه الأمور، معنى هذا أنه لا يكتفى بمشاهدة هذه الافلام السينمائية أو المسجلة دون الاستفادة منها عن طريق التحليل. لذلك يجب على المدرب بعد لقائه مع اللاعبين بعد المباراة أن يحول النصر أو الهزيمة من خلال تعليقاته أن يحولها إلى وجبة شهية وهامة تعمل على تحسين شكل الاداء وطرق اللعب فى المباريات القادمة.

ومثل هذه المقابلات بعد المباراة لابد وأن تكون طويلة كافية، حتى تخفض من حدة توتر اللاعبين، كذلك حتى تكون لديهم صورة واضحة عن المباراة التى لعبوها وبالتالى يستطيعون أن يضعوا الامور فى نصابها الطبيعى ليس هذا فقط بل تعطى المدرب فرصة كافية لكى يقوم بوضع التقييم الملائم والمناسب إذا ما إستعمل التحليل الهادف للمباراة.

وفى ضوء التحليل للأداء الفنى والخططى عدل أو قوم اللاعبين بعد المباراة، خاصة إذا ما أنهزموا فى هذه المباراة، إذ يجب على المدرب أن يقوم باعطاء بعض التعليمات وأن يكون حريصاً متحكما لاعصابه لا يفقد أو يغير من طباعه إذا لعب الفريق وكان أدائه سيئاً.

كما يجب على الفريق أن يتقابل مع بعض فى مكان هادئ، وفى المقابلة يجب على الفريق أن يناقش أسباب الهزيمة وهنا يجب على المدرب أن يجعل اللاعبين يتكلموا أولا خاصا اللاعبين الاقل تجربة أو خبرة، حتى يأخذ المدرب هذا فى انطباعا خاصا عن هؤلاء وأخيرا يجب على المدرب أن يعطى انطباعه وتصوره الخاص عن المباراة.

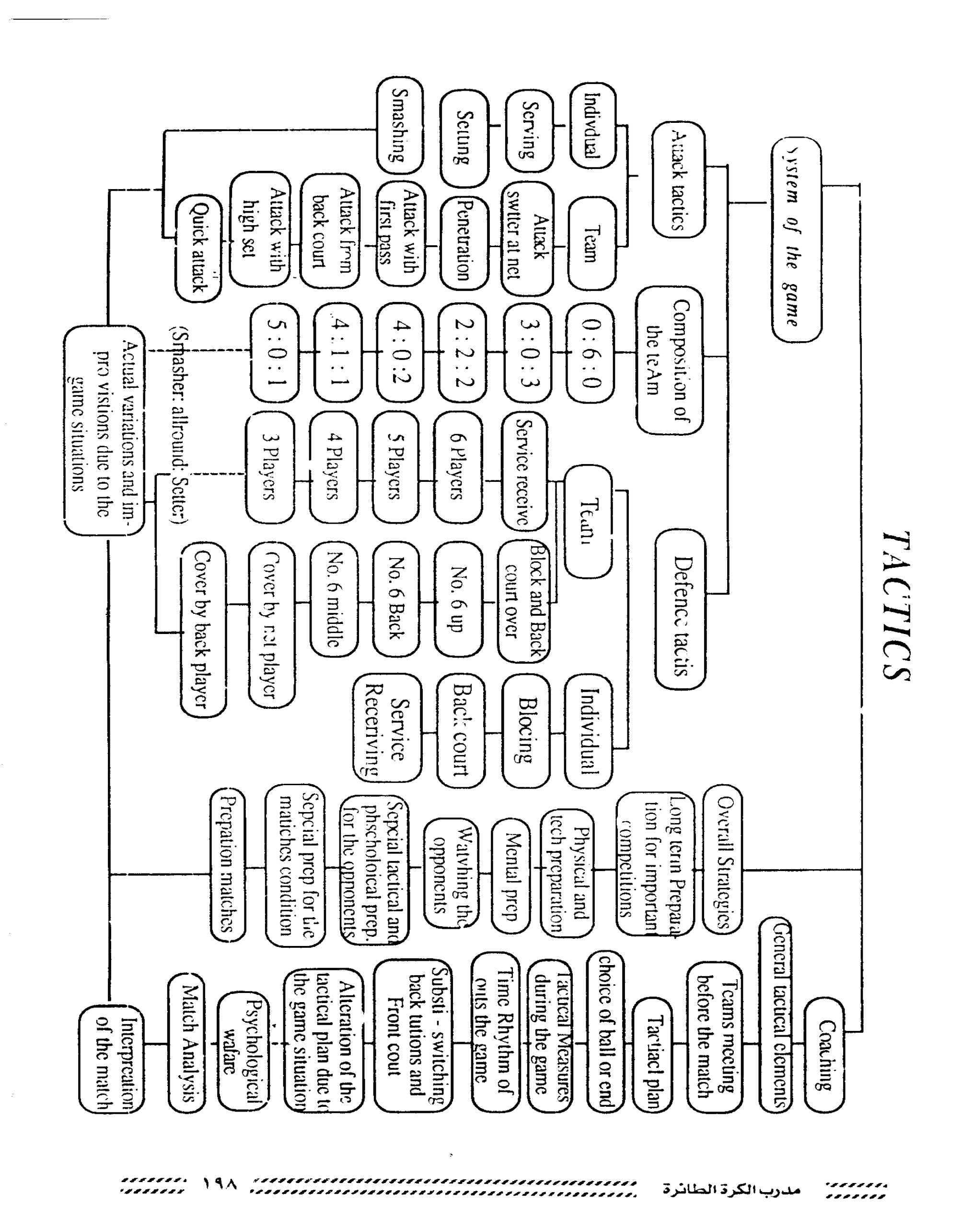
وكمدرب يمكنك أن تقييم لك المباراة بصور أكثر ملائمة عندما تكون قد انتصرت ولكن اللاعبين لعبوا بصورة سيئة، خاصة إذ لم يقدموا أحسن ما لديهم، كما يمكن أن تقدم شئ من المديح أو المدح على ادائهم حتى لو كان قد خسروا هذه المباراة ولكنهم قد قدموا كل ما يتملكون، هذا وإن كان من الضرورى أن تناقش كل مظهر أو هيئة

من مظاهر أو صور المباراة حتى يمكن أن تتوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات تساعدك لان تلعب مباراياتك القادمة بصورة أفضل.

النقاط التالية تعتبر من النقاط الهامة التى يجب أن تناقش :

- النجاح الخاص بلاعبين محددين فى تنفيذ الخطة التكتيكية.
- كيف يمكن لكل لاعب أن يحقق واجبه فى تنفيذ الخطة.
- الروح المعنوية، مدى ارتباط وترابط الفريق مع بعضهم البعض.
- العناصر الرئيسية للنصر أو الهزيمة.
- التقييم الخاطئ بسلوك اللاعبين.
- كيفية قيادة المدرب لفريقه .
- نتائج الاستنتاجات ومدى ارتباطها بالمباراة القادمة، وما تستلزمه هذه المباراة من أشكال التدريب.
- كذلك يجب أن يكون هناك تحليل صادق عن اداء الفريق المنافس، خاصة إذا ما لعبت معه اشواط إضافية فيما بعد.
- أهم بتحليل نتائجك.
- خلال المناقشة أو المباراة، يجب أن تكون المقابلة قصيرة وهدفها واضح وأن تهدف فعليا الى الاعداد للمباراة القادمة.
- لا داعى لكثرة الكلام عن نقص الاداء الفنى (التكنيكى) أو الاخطاء التى حدثت فى المباراة، الاخيرة بل، يجب التركيز على النقط الهامة التى تتعلق بالمباراة القادمة وأخيرا وبنظرة عامة نرى أن مراقبة المباراة ما هى الى حقل واسع وعريض وتحتاج إلى قدر عظيم من الخبرة التى يجب أن يمتلكها المدرب، ليس هذا فقط بل تحتاج ايضا الى وقت كبير للعمل معا بالنسبة لكل من المدرب والفريق بغرض الوصول الى مستوى عالى فى الاداء التكنيكى والتكتيكى.

ولهذا السبب يجب على المدرب أن يمتلك الثقه بالنفس فى مراقبة للفريق ويحاول أن يبث ذلك من خلال خبراته.


TACTICS
System of the game
Attack tactics
Individual
Team
Serving
Setting
Smashing
Attack switer at net
Penetration
Attack with first pass
Attack from back court
Attack with high set
Quick attack
Composition of the team
0 : 6 : 0
3 : 0 : 3
2 : 2 : 2
4 : 0 : 2
4 : 1 : 1
5 : 0 : 1
(Smasher: allround: Setter)
Defence tactis
Team
Service receive
6 Players
5 Players
4 Players
3 Players
Block and Back court over
No. 6 up
No. 6 Back
No. 6 middle
Cover by net player
Cover by back player
Individual
Blocing
Back court
Service Receiving
Actual variations and improvisions due to the game situations
Overall Strategics
Long term Preparation for important competitions
Physical and tech preparation
Mental prep
Watching the opponents
Sepcial tactical and phschological prep. for the opponents
Sepcial prep for the matches condition
Prepation matches
Coaching
General tactical elements
Teams meeting before the match
Tactiacl plan
choice of ball or end
Tactical Measures during the game
Time Rhythm of outs the game
Substi - switching back tuions and Front cout
Alteration of the tactical plan due to the game situation
Psychological wafare
Match Analysis
Interpreation of the match

إعداد الفريق التكتيك والإستراتيجية

Team preparation tactics and strtegies

- تدريب
  - عناصر تكتيكية عامة
  - إجتماع الفريق قبل المباريات
  - خطة تكتيكية
  - اختيار الكرة أو النهاية
  - تكتيك أثناء المباراة
  - إيقاع المباراة وقت مستقطع
  - تحويل الملعب الخلفى والأمامى تغيير
  - تبديل الخطة التكتيكية تبعاً لموقف المباراة
  - حرب نفسية
  - تحليل المباراة
  - تفسير المباراة (ترجمة المباراة)
- الإستراتيجية العامة
  - إعداد طويل للمباريات الهامة
  - إعداد فنى وبدنى
  - إعداد ذهنى
  - مراقبة الخصم
  - إعداد تكتيكى نفسي خاص للخصم
  - إعداد خاص لظروف المباريات
  - إعداد للمباريات
- إعداد الفريق
  - تكتيك دفاعى
    - فردى
      - الصد
      - الملعب الخلفى
      - استقبال الإرسال
    - فريق
      - صد
        - رقم ٦ متقدم
        - رقم ٦ الخلفى
        - رقم ٦ المتوسط
        - التغطية بلاعب الشبكة
        - التغطية باللاعب الخلفى
      - استقبال الإرسال
        - ٥ لاعبين
        - ٤ لاعبين
        - ٣ لاعبين
        - لاعبان
  - تشكيل الفريق
    - ٠ : ٦ : ٠
    - ٣ : ٠ : ٣
    - ٣ : ٢ : ٣
    - ٢ : ٠ : ٤
    - ١ : ١ : ٤
    - ١ : ٠ : ٥
  - تكتيك هجومى
    - فريق
      - معد هجومى عند الشبكة
      - الاختراق
      - هجوم بأول تمريرة
      - هجوم من الملعب الخلفى
      - هجوم سريع
    - فردى
      - الإرسال
      - الضرب الساحق
- تغييرات وارتحال فعلى تبعاً لموقف المباراة

